

## ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES : DEPARTAMENTO EDUCACIÓN

### EL MES DE VÓLEY

- Taller de Navidad: Árbol de Navidad con material reciclado
- Juegos de mini vóley
- Dinámicas de Habilidades Sociales
- Programa Alumnos Felices
- Taller sobre la Igualdad de Género

## Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

### Viernes 1

Arroz y pavo.

### Lunes 4

Pasta y pescado

### Martes 5

Ensalada y huevo.

### Miércoles 6

Festivo.

### Jueves 7

No lectivo.

### Viernes 8

Festivo.

### Lunes 11

Verdura y Pescado

### Martes 12

Ensalada y Conejo

### Miércoles 13

Arroz y Pescado

### Jueves 14

Verdura y pavo

### Viernes 15

Ensalada y Huevo

### Lunes 18

Ensalada y Pescado

### Martes 19

Verdura y Ave

### Miércoles 20

Ensalada y Pavo

### Jueves 21

Verdura y pescado

### Viernes 22

## Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfast.

### Lácteo / Dairy

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.  
Milk, yogurt, cheese, curd.

### Cereal / Cereal

Pan, cereales y galletas.  
Bread, cereals and cookie.

### Fruta / Fruit

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria.  
Fruit, juice fruit, tomato, carrot juice.

### Otros / Other

Aceite de oliva: 2 veces en semana.  
Mermelada y/o miel: 2 veces en semana.  
Bollería: 1 vez por semana.  
Olive oil: twice a week.  
Jam or honey: twice a week.  
Bakery: one a week.

## Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

**Lácteo y/o fruta** / Dairy / fruit  
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo.  
Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.

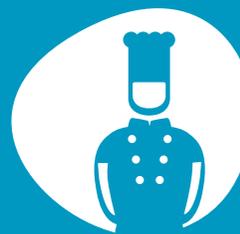
**Cereales** / Cereals  
Pan, galletas, cereales, etc.  
Bread, cookie.

**Otros** / Other  
Embutidos variados, fiambres de magro, etc. / Loin pork or sausages.

### Promedio diario.

### Promedio diario de ingesta de micronutrientes.

Fibra vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ácido Fólico	Vit. C
9	134	8.1	18.2	3.7	179	5	928	266	0.57	0.44	103	43.7



30 años  
a tu lado

secoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO



Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1



— secoe —  
os desea  
Una Feliz  
NAVIDAD

DICIEMBRE 2017



Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se deberá informar sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información quedará reflejada en nuestros "Menús de Alergias alimentarias". Para cualquier otra información sobre alérgenos, póngase en contacto con nuestras Oficinas Centrales de **SECOE, SL**

C/ Playa de Benicasim, 9 / 28660 Boadilla del Monte / Madrid  
T. 91 632 45 74 / F. 91 032 13 55 / info@secoe.es / [www.secoe.es](http://www.secoe.es)

Menú confeccionado por el **Departamento de Nutrición de SECOE**. Elaborados por una Dietista-Nutricionista (M. LOZANO) y una Diplomada en Dietética y Nutrición con Licenciatura en Tecnología de los Alimentos (C. HABERKON) / **R.S. 26.00012504/M**

### Viernes 1

- 1 Crema de calabacín.
- 2 Tortilla de patata con loncha de jamón.
- P Yogurt de soja.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	19,6	70,6	36,6

### Lunes 4

- 1 Puré de verduras frescas (Acelgas, zanahoria, patatas y apio)
- 2 Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate.
- P Mandarina.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
703	32,7	75,9	27,4

### Martes 5

- 1 Cordero madrileño: Sopa de fideos.
- 2 Cordero de pollo, Zanahoria y patata.
- P Pera.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
708	38,5	60,7	31,8

### Miércoles 6

- 1
- 2 Festivo.
- P

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

### Jueves 7

- 1
- 2 No lectivo.
- P

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

### Viernes 8

- 1
- 2 Festivo.
- P

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

### Lunes 11

- 1 Lentejas con arroz.
- 2 Revuelto de huevos con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria.
- P Piña en su jugo.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
722	28,8	54,8	40,4

### Martes 12

- 1 Menestra de verduras rehogadas.
- 2 Medallones de merluza en salsa verde.
- P Naranja.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	40	73,2	14,6

### Miércoles 13

- 1 Coditos salteados con champiñón y bacón.
- 2 Estofado de pavo con verduras.
- P Plátano.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
706	38	67,9	15,1

### Jueves 14

- 1 Arroz blanco con salsa de tomate.
- 2 Delicias de merluza con ensalada de lechuga y maíz.
- P Manzana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
718	37,7	69	31,1

### Viernes 15

- 1 Garbanzos guisados.
- 2 Hamburguesas de pollo con salsa de tomate.
- P Yogurt de soja . Pan integral.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
709	31,5	85,2	22,4

### Lunes 18

- 1 Puré de verduras frescas (Acelgas, zanahoria, patatas y apio)
- 2 Filete de pollo al horno con patatas fritas.
- P Mandarina.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
710	32,1	74,9	25,1

### Martes 19

- 1 Espaguetis con salsa de tomate.
- 2 Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
- P Pera.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
705	32,7	74,5	29,2

### Miércoles 20

- 1 Judías pintas estofadas.
- 2 Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate
- P Plátano.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
702	36,1	75	25,4

### Jueves 21

- 1 Paella Valenciana.
- 2 Tortilla francesa con ensalada lechuga y tomate.
- P Manzana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
721	33,8	67,5	34

### Viernes 22

**MENÚ ESPECIAL NAVIDAD**

**POSTRE NAVIDEÑO**

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.