

# ENERO 2018



LUNES 8					MARTES 9					MIÉRCOLES 10					JUEVES 11					VIERNES 12									
1º Lentejas guisadas con arroz					1º Menestra de verduras rehogada					1º Sopa de letras					1º Judías blancas estofadas					1º Arroz blanco con salsa de tomate									
2º Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate					2º Revuelto de huevos con jamón york					2º Pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria					2º Merluza al horno en salsa americana					2º San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate									
P Melocotón en almíbar					P Naranja					P Manzana					P Mandarina					P Yogurt									
Kcal.: 702	Prot: 27	H.C. 75.8	Líp: 30.8		Kcal.: 713	Prot: 38	H.C. 57.5	Líp: 35.3		Kcal.: 729	Prot: 36.8	H.C. 91	Líp: 21.7		Kcal.: 709	Prot: 20.9	H.C. 61,2	Líp: 40.8		Kcal.: 724	Prot: 27.2	H.C. 66.4	Líp: 37.3						
Cena: Verdura y ave					Cena: Pescado y patatas					Cena: Ensalada y pescado					Cena: Verdura y conejo					Cena: Ensalada y huevo									
LUNES 15					MARTES 16					MIÉRCOLES 17					JUEVES 18					VIERNES 19									
1º Espirales con salsa de tomate					1º Cocido madrileño completo: Sopa de fideos					1º Porrusalda					1º Crema de calabaza y zanahoria					1º Paella Valenciana									
2º Medallones de merluza en salsa verde					2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y de pollo					2º Albóndigas de ternera a la jardinera					2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.					2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate									
P Pera					P Plátano					P Naranja					P Manzana					P Natillas de vainilla									
Kcal.: 707	Prot: 32.5	H.C. 87	Líp: 23.1		Kcal.: 719	Prot: 38.2	H.C. 66.9	Líp: 12.6		Kcal.: 713	Prot: 20.4	H.C. 76.1	Líp: 34.5		Kcal.: 719	Prot: 19.6	H.C. 70.6	Líp: 36.6		Kcal.: 716	Prot: 26.7	H.C. 67.9	Líp: 30.9						
Cena: Ternera y patatas					Cena: Ensalada y pescado					Cena: Verdura y ave					Cena: Pasta y pescado					Cena: Verdura y huevo									
LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26									
1º Marmita de sepia					1º Tallarines con salsa de tomate					1º Puré de verduras frescas (acelga, zanahoria, patata y apio)					1º Garbanzos guisados con chorizo					1º Sopa de estrellas con pollo y huevo									
2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate					2º Filete de merluza a la romana con limón					2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera					2º Fritura de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria					2º Estofado de pavo con verduras									
P Mandarina					P Pera					P Plátano					P Naranja					P Yogurt. Pan integral									
Kcal.: 721	Prot: 33.8	H.C. 67.5	Líp: 34		Kcal.: 717	Prot: 26.8	H.C. 57.9	Líp: 30.9		Kcal.: 729	Prot: 31.7	H.C. 54.6	Líp: 34.6		Kcal.: 710	Prot: 20.9	H.C. 71.2	Líp: 30.8		Kcal.: 706	Prot: 38	H.C. 67.9	Líp: 15.1						
Cena: Verdura y pescado					Cena: Ensalada y ave					Cena: Arroz y huevo					Cena: Verdura y pescado					Cena: Ensalada y ternera									
LUNES 29					MARTES 30					MIÉRCOLES 31																			
1º Macarrones a la carbonara					1º Cocido madrileño completo: Sopa de fideos					1º Patatas en salsa verde																			
2º Bacalao al horno en salsa verde					2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y de pollo					2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria																			
P Manzana					P Mandarina					P Pera																			
Kcal.: 712	Prot: 26	H.C. 89.9	Líp: 24.9		Kcal.: 708	Prot: 38,5	H.C. 60,7	Líp: 31,8		Kcal.: 703	Prot: 28.8	H.C. 64.8	Líp: 30.4																
Cena: Verdura y ave					Cena: Ensalada y pescado					Cena: Verdura y ternera																			
Promedio diario de ingesta de micronutrientes										Promedio diario																			
Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Ácido Fólico	F. vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP																	
196	5,6	943	49,3	0,42	0,43	70	134	10,8	119	6,3	16,3	3,8																	

El menú irá acompañado de **agua y pan**. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

**Sugerencias de desayuno:** incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

**Sugerencias de merienda:** incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

**Temática y talleres programados:** Mes del BEISBOL. Día de la paz y la no violencia, dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos. Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

# JANUARY 2018



MONDAY 8					TUESDAY 9					WEDNESDAY 10					THURSDAY 11					FRIDAY 12							
1º Lentil stew with rice					1º Sautéed vegetable stew					1º Alphabet soup					1º Pinto beans stew					1º Rice with tomato sauce							
2º Hake bites with lettuce and tomato salad					2º Scrambled egg with ham					2º Breaded chicken with lettuce and carrot salad					2º Oven baked hake in American sauce					2º Breadcrumbs fried loin, ham and cheese with lettuce and tomato salad							
D Peach in syrup					D Orange					D Apple					D Tangerine					D Yogurt							
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:				
702	27	75.8	30.8		713	38	57.5	35.3		729	36.8	91	21.7		709	20.9	61,2	40.8		724	27.2	66.4	37.3				
Dinner: Vegetables and poultry					Dinner: Fish and potatoes					Dinner: Salad and fish					Dinner: Salad and rabbit					Dinner: Salad and egg							
MONDAY 15					TUESDAY 16					WEDNESDAY 17					THURSDAY 18					FRIDAY 19							
1º Sautéed pasta shells with tomato sauce					1º Madrid style stew: noodle soup					1º Porrusalda					1º Cream of pumpkin and carrot soup					1º Valencian style paella							
2º Hake rings in green sauce					2º Chickpeas, carrots, potato, beef and chicken					2º Beef meatballs in garden style					2º Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad					2º Tuna pastries with lettuce and tomato salad							
D Pear					D Banana					D Orange					D Apple					D Vanilla custard							
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:				
707	32.5	87	23.1		719	38.2	66.9	12.6		713	20.4	76.1	34.5		719	19.6	70.6	36.6		716	26.7	67.9	30.9				
Dinner: Beef and potatoes					Dinner: Salad and fish					Dinner: Vegetables and poultry					Dinner: Pasta and fish					Dinner: Vegetables and egg							
MONDAY 22					TUESDAY 23					WEDNESDAY 24					THURSDAY 25					FRIDAY 26							
1º Cuttlefish marmitako					1º Tagliatelle with tomato sauce					1º Fresh vegetable purée (chard, carrot, potatoes and celery)					1º Stewed chickpeas with chorizo					1º Little stars soup with chicken and egg							
2º French omelette with lettuce and tomato salad					2º Battered hake fillet with lemon					2º Beef hamburger in garden sauce					2º Fried squid with lettuce and carrot salad					2º Stewed turkey with vegetables							
D Tangerine					D Pear					D Banana					D Orange					D Yogurt. Brown bread.							
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:				
721	33.8	67.5	34		717	26.8	57.9	30.9		729	31.7	54.6	34.6		710	20.9	71.2	30.8		706	38	67.9	15.1				
Dinner: Vegetables and fish					Dinner: Salad and poultry					Dinner: Rice and egg					Dinner: vegetables and fish					Dinner: Salad and beef							
MONDAY 29					TUESDAY 30					WEDNESDAY 31																	
1º Macaroni carbonara					1º Madrid style stew: noodle soup					1º Potatoes in Green sauce																	
2º Oven baked cod in green sauce					2º Chickpeas, carrots, potato, beef and chicken					2º Breaded chicken fillet with lettuce and carrot salad																	
D Apple					D Tangerine					D Pear																	
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:														
712	26	89.9	24.9		708	38,5	60,7	31,8		703	28.8	64.8	30.4														
Dinner: Vegetables and poultry					Dinner: Salad and fish					Dinner: Vegetables and beef																	
Diary average intake of micro-nutrients													Diary average														
Calcium	Iron	Sodium	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Folic Acid	VegetalF.	Cholesterol	SFA	MFA	PFA															
203	5,6	1052	66.2	0,41	0,48	66.8	138	10,4	110	7.2	17.6	3,6															

Every menu will be served with **water** and **bread**. Theoretical nutritional assessments are made for the age group 6-9 years (boys).

**Suggestions for breakfast:** always include a diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a diary and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

**Thematic and schedule workshops:** BASEBALL month. Peace and no violence day, social skills dynamics. Happy students programme.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos. Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.