

## ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES : DEPARTAMENTO EDUCACIÓN

### EL MES DEL FÚTBOL

- Taller de las Normas de Convivencia.
- Taller de Halloween.
- Juegos de Fútbol.

### Sugerencias para cenar.

<b>Lunes 2</b> Ensalada y Ternera	<b>Martes 3</b> Ensalada y Huevo	<b>Miércoles 4</b> Verdura y Pescado	<b>Jueves 5</b> Verdura y Pavo	<b>Viernes 6</b> Ensalada y Pollo
<b>Lunes 9</b> Ensalada y Pescado	<b>Martes 10</b> Chipirones y Arroz	<b>Miércoles 11</b> Ensalada y Pescado	<b>Jueves 12</b> Festivo.	<b>Viernes 13</b> No lectivo.
<b>Lunes 16</b> Conejo y Patatas	<b>Martes 17</b> Pasta (sin gluten) y Pescado	<b>Miércoles 18</b> Verdura y Ternera	<b>Jueves 19</b> Ensalada y Huevo	<b>Viernes 20</b> Ensalada y Pescado
<b>Lunes 23</b> Ensalada y Huevo	<b>Martes 24</b> Arroz y Pollo	<b>Miércoles 25</b> Verdura y Pavo	<b>Jueves 26</b> Ensalada y Pescado	<b>Viernes 27</b> Pasta (sin gluten) y Ternera
<b>Lunes 30</b> Ensalada y Ternera	<b>Martes 31</b> Verdura y pescado			



30 años  
a tu lado  
**secoe**<sup>®</sup>  
ALIMENTANDO SU FUTURO



Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1



No te preguntes  
qué pueden hacer  
tus compañeros por ti.  
Pregúntate  
qué puedes hacer  
**TÚ POR ELLOS**

OCTUBRE 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  
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

**Lunes 2**

- 1 Tallarines (sin gluten) a la napolitana.
- 2 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz.
- P Sandía.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
702	35,8	52,3	37,7

**Martes 3**

- 1 Judías blancas estofadas.
- 2 Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.
- P Plátano.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
704	34,3	76,1	25,4

**Miércoles 4**

- 1 Menestra de verduras rehogadas.
- 2 Guiso de ternera en salsa de verduras con setas.
- P Pera.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
700	32	94,5	20,1

**Jueves 5**

- 1 Arroz tres delicias.
- 2 Filete de pollo a la plancha con patata fritas.
- P Manzana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
714	22,5	77,5	32,2

**Viernes 6**

- 1 Garbanzos guisados.
- 2 Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
- P Natillas de vainilla.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	38,2	12,6	66,9

**Lunes 9**

- 1 Lentejas estofadas.
- 2 Revuelto de huevo y champiñón con ensalada de lechuga y tomate.
- P Melón.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
727	38,5	60,6	33,8

**Martes 10**

- 1 Crema de calabacín. (calabacín y patata)
- 2 Albondigas de pollo y cerdo en salsa suave.
- P Pera.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
701	34,7	60,3	33,9

**Miércoles 11**

- 1 Sopa de fideos (sin gluten)
- 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
- P Plátano.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
703	29,5	64,5	33,7

**Jueves 12**

Festivo.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

**Viernes 13**

No lectivo.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

**Lunes 16**

- 1 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate y atún.
- 2 Calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
- P Melón.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
712	29,3	70,5	32,9

**Martes 17**

- 1 Puré de verduras frescas. (acelgas, puerro, zanahorias y patatas)
- 2 Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
- P Manzana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
729	31,7	44,6	45,6

**Miércoles 18**

- 1 Arroz con salchichas y chorizo.
- 2 Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.
- P Plátano.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
712	26	59,9	39,9

**Jueves 19**

- 1 Sopa de ave con fideos. (sin gluten)
- 2 Estofado de pavo con verduras.
- P Pera.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
729	36,8	91	21,7

**Viernes 20**

- 1 Guisantes rehogados.
- 2 Tortilla de patata con loncha de jamón york.
- P Natillas de chocolate.

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

**Lunes 23**

- 1 Judías blancas estofadas (patata y zanahoria)
- 2 Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
- P Naranja.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
705	31	69,1	33,1

**Martes 24**

- 1 Marmita de sepia.
- 2 Estofado de ternera con verduras.
- P Pera.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
737	23,3	58,6	44

**Miércoles 25**

- 1 Espaguetis (sin gluten) a la boloñesa.
- 2 Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.
- P Plátano.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
724	20	45,5	50

**Jueves 26**

- 1 Sopa de fideos. (sin gluten) Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
- 2 Manzana.
- P

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
728	20,6	66,7	40,6

**Viernes 27**

- 1 Puré de verduras frescas. (acelgas, puerro, zanahorias y patatas)
- 2 Huevos cocidos y salchichas con salsa de tomate con patatas dado.
- P Yogur.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
713	38	57,5	35,3

**Lunes 30**

- 1 Lentejas con chorizo.
- 2 Medallones de merluza en salsa verde.
- P Pera.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
705	39	67,9	26,3

**Martes 31**

- 1 Paella valenciana.
- 2 Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate.
- P Manzana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
724	27,2	66,4	37,3

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.