

Junio 2021

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Arroz con verduras 13 Boquerones 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Lentejas con verduras Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Crema de zanahoria Estofado de ternera a la jardinera 13 Pan 1-12T-13T Sandía ECOLÓGICA	Espaguetis con salsa de tomate casera 1-3T Filete de merluza en salsa mery 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
	S. Cena Verdura y ternera Kc:642,5 Pr:22,2 Li:21,1 HC:89,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:500,2 Pr:22,8 Li:16,9 HC:61,6	S. Cena Verdura y pollo Kc:446,2 Pr:30,5 Li:14,2 HC:48,0	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:637,7 Pr:35,0 Li:18,4 HC:81,4
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Menestra de verduras rehogadas 13 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Espirales carbonara 1-2-3T-8 Salmón en salsa con verduritas 4-13 Pan 1-12T-13T Plátano	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos ECOLÓGICOS, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo Pan 1-12T-13T Sandía	Arroz milanesa 13 Filete de abadejo al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón	Brócoli con zanahoria Filete de contramuslo de pollo en pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Patatas dado Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo Kc:503,7 Pr:12,3 Li:23,7 HC:54,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:785,9 Pr:39,9 Li:23,8 HC:97,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:618,5 Pr:30,9 Li:16,3 HC:85,5	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:547,0 Pr:28,6 Li:13,3 HC:78,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:569,3 Pr:28,5 Li:27,9 HC:46,9
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Paella Valenciana Revuelto de huevo con champiñón 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Jamoncitos de pollo con especias Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía	Alubias blancas con chorizo 8T Fogonero en salsa con verduritas 4-13 Pan 1-12T-13T Melón	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Plátano	Ensalada de pasta ECOLÓGICO 1 Varitas de merluza 1-2T-3T-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y ternera Kc:588,8 Pr:17,3 Li:22,2 HC:78,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:516,2 Pr:32,3 Li:21,3 HC:46,1	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:583,0 Pr:41,2 Li:19,8 HC:58,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:670,8 Pr:23,3 Li:27,7 HC:75,8	S. Cena Verdura y pollo Kc:715,0 Pr:21,4 Li:25,1 HC:96,7
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Coliflor rehogada Sajonia al horno 2-8 Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Pera	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Pan 1-12T-13T Yogur 2	Lentejas con verduras Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Verano
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:408,9 Pr:23,0 Li:13,6 HC:46,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:205,3 Pr:6,2 Li:3,1 HC:38,2	S. Cena Ensalada y pollo Kc:537,6 Pr:39,2 Li:14,5 HC:60,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:648,0 Pr:14,8 Li:17,9 HC:103,6	
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
Verano	Verano	Verano	Verano	Verano

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

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...) y 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.

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS

SECOE OS DESEA FELICES VACACIONES

June 2021

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 31	Tuesday 1	Wednesday 2	Thursday 3	Friday 4
	Rice with vegetables 13 Anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Lentil stew with vegetables French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Cream of carrot soup Garden style beef stew 13 Bread 1-12T-13T Watermelon ECOLOGIC	Spaghetti with homemade tomato sauce 1-3T Hake fillet in mery sauce 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9
	Dinner: Vegetable and beef Kc:642,5 Pr:22,2 Li:21,1 HC:89,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:500,2 Pr:22,8 Li:16,9 HC:61,6	Dinner: Vegetable and chicken Kc:446,2 Pr:30,5 Li:14,2 HC:48,0	Dinner: Salad and pork Kc:637,7 Pr:35,0 Li:18,4 HC:81,4
Monday 7	Tuesday 8	Wednesday 9	Thursday 10	Friday 11
Sautéed vegetables stew 13 Spanish omelette 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Spirals carbonara 1-2-3T-8 Salmon in sauce with vegetables 4-13 Bread 1-12T-13T Banana	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas ECOLOGIC, carrot, potatoes, beef and chicken Bread 1-12T-13T Watermelon	Milanese rice 13 Oven-baked haddock 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Melon	Broccoli with carrot Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Diced potatoes Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and chicken Kc:503,7 Pr:12,3 Li:23,7 HC:54,5	Dinner: Vegetable and beef Kc:785,9 Pr:39,9 Li:23,8 HC:97,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:618,5 Pr:30,9 Li:16,3 HC:85,5	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:547,0 Pr:28,6 Li:13,3 HC:78,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:569,3 Pr:28,5 Li:27,9 HC:46,9
Monday 14	Tuesday 15	Wednesday 16	Thursday 17	Friday 18
Valencian paella Scrambled eggs with mushroom 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes) Spiced chicken ham Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon	White beans with "chorizo" 8T Stoker in sauce with vegetables 4-13 Bread 1-12T-13T Melon	Sautéed french beans Garden style beef meatballs 8-13 Cuscus 1 Bread 1-12T-13T Banana	Pasta salad ECO 1 Hake bites 1-2T-3T-4 Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Ice-cream 2-3-7-9
Dinner: Vegetable and beef Kc:588,8 Pr:17,3 Li:22,2 HC:78,0	Dinner: Salad and fish 4 Kc:516,2 Pr:32,3 Li:21,3 HC:46,1	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:583,0 Pr:41,2 Li:19,8 HC:58,0	Dinner: Salad and fish 4 Kc:670,8 Pr:23,3 Li:27,7 HC:75,8	Dinner: Vegetable and chicken Kc:715,0 Pr:21,4 Li:25,1 HC:96,7
Monday 21	Tuesday 22	Wednesday 23	Thursday 24	Friday 25
Sautéed cauliflower Oven-baked saxony filet 2-8 Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Pear	END OF TERM SPECIAL MENU Bread 1-12T-13T Yogurt 2	Lentil stew with vegetables Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Rice with homemade tomato sauce French omelette 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Summer
Dinner: Salad and egg 3 Kc:408,9 Pr:23,0 Li:13,6 HC:46,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:205,3 Pr:6,2 Li:3,1 HC:38,2	Dinner: Salad and chicken Kc:537,6 Pr:39,2 Li:14,5 HC:60,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:648,0 Pr:14,8 Li:17,9 HC:103,6	
Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 1	Friday 2
Summer	Summer	Summer	Summer	Summer

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

Suggestions for breakfast: always include a dairy product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.
Suggestions for afternoon snack: include a dairy and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

1-Gluten 2-Milk 3-Egg 4-Fish 5-Crustacean 6-Molluscs 7-Peanut 8-Soya 9-Nuts 10-Celery 11-Mustard 12-Sesame 13-Sulphites 14-Lupin T=TRACES

¡¡SECOE WISHES YOU A HAPPY HOLIDAYS!!