

# Octubre 2021

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:792,1 Pr:17,9 Li:28,5 HC:110,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	S. Cena Ensalada y huevo Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con chorizo 8T Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Cordon blue de pollo y queso al horno 1-2-3-8 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:697,4 Pr:32,9 Li:25,3 HC:79,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:585,9 Pr:20,0 Li:119,7 HC:74,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Boquerones crujientes 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y pollo Kc:770,3 Pr:28,5 Li:30,1 HC:93,9	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:747,5 Pr:23,2 Li:19,8 HC:114,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	S. Cena Ensalada y pollo Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espirales integrales a la carbonara (nata y bacon) 1-2-3T-8 Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno 1-2T-3T-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA: HALLOWEEN Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:757,2 Pr:23,6 Li:33,7 HC:87,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:800,9 Pr:19,8 Li:30,4 HC:106,6	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

# October 2021

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
Vegetables stew (Brussel sprouts, cauliflower and french beans) 13  Biscay style pomfret (tomato, pepper and parsley) Sliced potatoes 13  Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2	Chick peas salad (tomato and sweetcorn) 13  Oven - baked chicken hamburger  Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Brown bread 1-12-13T Banana Milk 2	Ecologic Neapolitan style spaghetti (tomatoes, pepper and oregano) 1  Battered calamari 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with rice  French omelette 3  Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek)  Lean pork with tomato sauce  Brown quinoa  Bread Yoghurt
<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	<b>Dinner:</b> Vegetable and beef Kc:792,1 Pr:17,9 Li:28,5 HC:110,3	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	<b>Dinner:</b> Salad and egg Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Sautéed peas with garlic  Oven-baked beef meatballs 8  Mashed potatoes (with paprika) 13  Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Pasta shells with carrot and courgette 1-3T Riojan style cod (with tomato) 4  Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	White beans with "chorizo" 8T  Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) 2-3 Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with carrot  Oven-baked chicken and cheese cordon bleu 1-2-3-8 Brown quinoa  Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked saithe with sauce 4  Lettuce and carrot salad 13  Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	<b>Dinner:</b> Vegetable and beef Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:697,4 Pr:32,9 Li:25,3 HC:79,3	<b>Dinner:</b> Salad and egg 3 Kc:585,9 Pr:20,0 Li:119,7 HC:74,3	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
		Italian style macaroni (tomato, cheese and oregano) 1-2-3T Crispy anchovies 1-2T-3-4-5T-6T  Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Syrup peach Milk (optional) 2	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T  Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed leeks (with potatoes)  Oven-baked saxony filet 2-8  Brown quinoa Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
		<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:770,3 Pr:28,5 Li:30,1 HC:93,9	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:747,5 Pr:23,2 Li:119,8 HC:114,5	<b>Dinner:</b> Salad and egg 3 Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Oven-baked pomfret with garlic and parsley Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Spinach with cream 1-2 Curry style chicken thigh 2  French fries  Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) French omelette 3  Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce Oven-baked salmon 4  Brown rice  Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed pulses (ecologic chick peas, lentil, potatoes and leek) Beef stew with sauce  Lettuce and carrot salad 13  Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3 Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	<b>Dinner:</b> Vegetable and beef Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Burgalese style lentil stew (french beans) Grilled pork loin with apple sauce  Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Brown spirals carbonara (cream and bacon) 1-2-3T-8 Oven-baked codfish with lemon 4  Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Chickpeas stew with spinach Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Couscous 1  Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Ecologic rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Oven-baked hake bites 1-2T-3T-4  Lettuce and sweetcorn salad 13  Brown bread 1-12-13T Pear Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Eggs with sausages and tomato sauce 3-8  Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	<b>Dinner:</b> Vegetable and turkey Kc:757,2 Pr:23,6 Li:33,7 HC:87,7	<b>Dinner:</b> Salad and egg 3 Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	<b>Dinner:</b> Vegetable and beef Kc:800,9 Pr:19,8 Li:30,4 HC:106,6	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

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

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.

Según el Reglamento 1169/2011 de información 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 Secocoe: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)  
Calle Loeches parcela 62 nave 11 - Área empresarial Prado de la Encina - Ventorro del Cano - Alcorcón - 28925 Madrid T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secocoe.es R.S. 26.00012504/M