

# Diciembre 2021

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Espirales con salsa de tomate casera 1-3T Merluza a la meniere (perejil y limón) 2-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera ecológica Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) Pastel de huevo (con espinaca y zanahoria) 2-3 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Lentejas guisadas con chorizo 8T Abadejo con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Verdura y pollo Kc:765,1 Pr:26,6 Li:26,7 HC:104,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:550,9 Pr:21,0 Li:19,1 HC:68,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:699,0 Pr:34,5 Li:25,4 HC:80,2
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Festivo	No lectivo	Festivo	Espaguetis ecológicos a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) 1-3T Tortilla francesa 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Cordon blue de pollo y queso 1-2-3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
			S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:658,3 Pr:19,8 Li:24,0 HC:89,8	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:627,7 Pr:22,3 Li:125,5 HC:70,1
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Hamburguesa de ternera 8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Palometa con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos 1-3T Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Boquerones a la andaluza 1-2T-3-4-5T-6T Cuscús 1 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:680,4 Pr:27,2 Li:28,6 HC:72,6	S. Cena Verdura y ternera Kc:745,0 Pr:27,6 Li:25,6 HC:94,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:530,2 Pr:15,9 Li:18,8 HC:66,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:689,7 Pr:23,1 Li:17,5 HC:107,6	S. Cena Verdura y pollo Kc:718,6 Pr:29,3 Li:30,1 HC:77,8
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Merluza con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Estofado de ternera en su salsa Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Pan 1-12T-13T Reyes magos de chocolate	Navidad	Navidad
S. Cena Verdura y pavo Kc:676,0 Pr:34,9 Li:17,5 HC:91,2	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:555,6 Pr:26,3 Li:16,8 HC:71,7	S. Cena Kc:152,5 Pr:4,0 Li:0,8 HC:32,4		
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Navidad	Navidad	Navidad	Navidad	Navidad

## ISECOE OS DESEA FELIZ NAVIDAD!

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

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 Secove.

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.secoe.es R. S. 26.00012504/M

# December 2021

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3
		Spirals with homemade tomato sauce 1-3T Hake with meniere sauce (parsley and lemon) 2-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear ECOLOGIC Milk (optional) 2	Creamed courgettes (with potatoes) Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) 2-3 Brown quinoa Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Lentil stew with chorizo 8T Codfish fillet with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
		Dinner: Vegetable and chicken Kc:765,1 Pr:26,6 Li:26,7 HC:104,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:550,9 Pr:21,0 Li:19,1 HC:68,3	Dinner: Vegetable and beef Kc:699,0 Pr:34,5 Li:25,4 HC:80,2
Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
Bank holiday	No school day	Bank holiday	Neapolitan style spaghetti (tomatoes, pepper and oregano) ECO 1-3T French omelette 3 Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Syrup peach Milk (optional) 2	Sautéed french beans with potatoes and carrot Chicken and cheese cordon bleu 1-2-3-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
			Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:658,3 Pr:19,8 Li:24,0 HC:89,8	Dinner: Salad and egg 3 Kc:627,7 Pr:22,3 Li:125,5 HC:70,1
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Oven-baked beef hamburger 8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Pomfred with orange sauce 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with carrot Spanish omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Ecologic chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Couscous 1 Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:680,4 Pr:27,2 Li:28,6 HC:72,6	Dinner: Vegetable and beef Kc:745,0 Pr:27,6 Li:25,6 HC:94,1	Dinner: Salad and fish 4 Kc:530,2 Pr:15,9 Li:18,8 HC:66,5	Dinner: Salad and egg 3 Kc:689,7 Pr:23,1 Li:17,5 HC:107,6	Dinner: Vegetable and chicken Kc:718,6 Pr:29,3 Li:30,1 HC:77,8
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Italian style pasta shells (tomato, cheese and oregano) 1-2-3T Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Sautéed cauliflower with garlic Beef stew with sauce Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	SPECIAL CHRISTMAS MENU Bread 1-12T-13T Chocolate Wise King	Christmas	Christmas
Dinner: Vegetable and turkey Kc:676,0 Pr:34,9 Li:17,5 HC:91,2	Dinner: Salad and egg 3 Kc:555,6 Pr:26,3 Li:16,8 HC:71,7	Dinner: Kc:152,5 Pr:4,0 Li:0,8 HC:32,4		
Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 31
Christmas	Christmas	Christmas	Christmas	Christmas

## ISECOE OS DESEA FELIZ NAVIDAD!

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													