

# Junio 2022

ALERGIA A LEGUMBRES - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Brócoli salteado con zanahoria Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos 1-3T Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo) (sin legumbre) Merluza con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Cinta de lomo con salsa de manzana Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo con ajo 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:529,0 Pr:22,3 Li:18,3 HC:61,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:559,9 Pr:19,5 Li:16,1 HC:81,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:830,8 Pr:34,8 Li:17,2 HC:131,4	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:765,1 Pr:22,4 Li:32,5 HC:88,1	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:510,5 Pr:18,3 Li:28,1 HC:43,7
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Albóndigas de pollo con salsa de tomate (caseras) 3 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Borsch (sopa de remolacha) Kotleta po-kyivsky (pollo con queso rebozado). Puré de patata. Manzana eco. JORNADA GASTRONÓMICA УКРАЇНА	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Rape al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Arroz con salsa de tomate casera Gallo a la romana 1-2T-3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:838,0 Pr:32,2 Li:21,9 HC:115,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:741,9 Pr:38,0 Li:21,2 HC:96,6	S. Cena Verdura y ternera Kc:532,1 Pr:15,3 Li:18,6 HC:70,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:712,2 Pr:17,5 Li:19,3 HC:115,4	S. Cena Verdura y pavo Kc:712,2 Pr:17,5 Li:19,3 HC:115,4
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Crema de zanahoria (con patata) Hamburguesa de pollo a la jardinera 13 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Brócoli salteado Boquerones a la andaluza 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo con ajo 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Ensalada de pasta tricolor 1-3T-4 Merluza en salsa con verduritas 4 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:374,6 Pr:6,5 Li:10,1 HC:60,0	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:579,1 Pr:19,9 Li:15,8 HC:86,9	S. Cena Ensalada y ternera Kc:709,7 Pr:26,6 Li:22,6 HC:91,4	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:707,0 Pr:18,5 Li:28,4 HC:92,1	S. Cena Ensalada y pavo Kc:796,4 Pr:20,3 Li:20,1 HC:87,1
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Coliflor rehogada con ajo Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Palometa al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Hamburguesa de ternera (casera) 1-3 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Ensalada de pasta tricolor 1-3T-4 Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y ternera Kc:436,7 Pr:11,8 Li:16,4 HC:55,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:719,3 Pr:33,0 Li:23,9 HC:86,4	S. Cena Verdura y pollo Kc:709,7 Pr:16,8 Li:19,5 HC:98,4	S. Cena Kc:254,0 Pr:5,4 Li:4,3 HC:47,8

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 (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 2022

ALLERGY TO PULSES - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 30	Tuesday 31	Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3
Sautéed broccoli with carrot Calamari in sauce 6 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:529,0 Pr:22,3 Li:18,3 HC:61,9	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Beef, chicken, carrot and potatoes  Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:559,9 Pr:19,5 Li:16,1 HC:81,7	Valencian paella (chicken) (pulses free) Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and beef Kc:830,8 Pr:34,8 Li:17,2 HC:131,4	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Grilled pork loin with apple sauce Couscous 1 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and egg 3 Kc:765,1 Pr:22,4 Li:32,5 HC:88,1	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Scrambled eggs with garlic 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:510,5 Pr:18,3 Li:28,1 HC:43,7
Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Chicken meatballs with tomato sauce (homemade) 3 French fries Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and egg 3 Kc:838,0 Pr:32,2 Li:21,9 HC:115,0	Borsch (beetroot soup) Kotleta po-kyivsky (chicken with cheese in batter). Mashed potatoes. Apple eco.  GASTRONOMIC DAY УКРАЇНА 	Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked anglerfish 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and beef Kc:741,9 Pr:38,0 Li:21,2 HC:96,6	Creamed courgettes (with potatoes) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:532,1 Pr:15,3 Li:18,6 HC:70,6	Rice with homemade tomato sauce Battered hake 1-2T-3-4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9  <b>Dinner:</b> Vegetable and turkey Kc:712,2 Pr:17,5 Li:19,3 HC:115,4
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
Creamed carrots (with potatoes) Garden style chicken hamburger 13 Brown quinoa Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:374,6 Pr:6,5 Li:10,1 HC:60,0	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Beef, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3 Kc:579,1 Pr:19,9 Li:15,8 HC:86,9	Sautéed broccoli Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:709,7 Pr:26,6 Li:22,6 HC:91,4	Rice with homemade tomato sauce Scrambled eggs with garlic 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:707,0 Pr:18,5 Li:28,4 HC:92,1	Three-colour pasta salad 1-3T-4 Oven-baked hake with vegetables 4 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <b>Dinner:</b> Salad and turkey Kc:796,4 Pr:20,3 Li:20,1 HC:87,1
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Sautéed cauliflower with garlic Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and beef Kc:436,7 Pr:11,8 Li:16,4 HC:55,9	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked pomfired 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and egg 3 Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	Sautéed broccoli with carrot Beef hamburger (homemade) 1-3 French fries Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:719,3 Pr:33,0 Li:23,9 HC:86,4	Three-colour pasta salad 1-3T-4 Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:709,7 Pr:16,8 Li:19,5 HC:98,4	END OF TERM SPECIAL MENU Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9  <b>Dinner:</b> Kc:254,0 Pr:5,4 Li:4,3 HC:47,8

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 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 HAPPY HOLIDAYS!

# Junio 2022

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pollo Kc:699,8 Pr:24,9 Li:35,0 HC:61,0	Cocido: sopa de fideos 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y cerdo Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:841,3 Pr:26,0 Li:29,1 HC:113,2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Cinta de lomo con salsa de manzana Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:765,1 Pr:22,4 Li:32,5 HC:88,1	Espaguetis integrales a la carbonara 2-8 Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2  S. Cena Verdura y pavo Kc:606,7 Pr:25,2 Li:38,0 HC:36,9
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Albóndigas de ternera 8 Patatas fritas Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:861,7 Pr:28,2 Li:32,0 HC:106,8	Borsch (sopa de remolacha y judías pintas) Kotleta po-kyivsky (pollo con queso rebozado). Puré de patata. Manzana eco. JORNADA GASTRONÓMICA УКРАЇНА  S. Cena Verdura y ternera Kc:704,2 Pr:27,5 Li:20,4 HC:98,6	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Lacón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:532,1 Pr:15,3 Li:18,6 HC:70,6	Crema de calabacín (con patata) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y cerdo Kc:745,1 Pr:36,4 Li:25,0 HC:88,0	Lentejas guisadas con chorizo 8T Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9  S. Cena Verdura y pavo Kc:689,8 Pr:31,6 Li:24,1 HC:83,8
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Crema de zanahoria (con patata) Hamburguesa de pollo a la jardinera 13 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y cerdo Kc:374,6 Pr:6,5 Li:10,1 HC:60,0	Cocido: sopa de fideos ecológico 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:677,5 Pr:23,0 Li:19,5 HC:100,5	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Cinta de lomo Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y ternera Kc:791,5 Pr:25,5 Li:37,5 HC:75,9	Alubias pintas con arroz Revuelto de huevo con ajo 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pavo Kc:639,1 Pr:20,5 Li:29,2 HC:70,1	Ensalada de pasta tricolor (sin atún) 1-3T Filete de pollo en su jugo Pan 1-12T-13T Yogur 2  S. Cena Ensalada y cerdo Kc:689,8 Pr:31,6 Li:24,1 HC:83,8
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:618,8 Pr:22,2 Li:18,8 HC:87,5	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:870,6 Pr:29,7 Li:30,3 HC:110,8	Brócoli salteado con zanahoria Hamburguesa de ternera 8 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y cerdo Kc:789,1 Pr:25,7 Li:34,3 HC:84,6	Crema de legumbre (garbanzos, lentejas, patata y puerro) Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pollo Kc:567,6 Pr:26,3 Li:17,2 HC:70,3	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9  S. Cena Kc:254,0 Pr:5,4 Li:4,3 HC:47,8

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 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-Altramucos T-TRAZAS

# ¡SECOE OS DESEA FELICES VACACIONES!

# June 2022

ALLERGY TO FISH AND SHELLFISH - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 30	Tuesday 31	Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3
Sautéed broccoli with carrot Grilled pork loin Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and chicken Kc:699,8 Pr:24,9 Li:35,0 HC:61,0	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  Dinner: Salad and pork Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2	Valencian style paella (chicken and french beans) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:841,3 Pr:26,0 Li:29,1 HC:113,2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Grilled pork loin with apple sauce Couscous 1 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:765,1 Pr:22,4 Li:32,5 HC:88,1	Brown spaghetti Carbonara 2-8 Scrambled eggs with ham 3-8 Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2  Dinner: Vegetable and turkey Kc:606,7 Pr:25,2 Li:38,0 HC:36,9
Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Beef meatballs 8 French fries Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:861,7 Pr:28,2 Li:32,0 HC:106,8	Borsch (beetroot and red bean soup). Kotleta po-kyivsky (chicken with cheese in batter). Mashed potatoes. Apple eco. GASTRONOMIC DAY УКРАЇНА  Dinner: Vegetable and beef Kc:704,2 Pr:27,5 Li:20,4 HC:98,6	Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked cured ham Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:532,1 Pr:15,3 Li:18,6 HC:70,6	Creamed courgettes (with potatoes) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  Dinner: Salad and pork Kc:745,1 Pr:36,4 Li:25,0 HC:88,0	Lentil stew with chorizo 8T Chicken drumsticks in their juice Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9  Dinner: Vegetable and turkey Kc:745,1 Pr:36,4 Li:25,0 HC:88,0
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
Creamed carrots (with potatoes) Garden style chicken hamburger 13 Brown quinoa Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  Dinner: Salad and pork Kc:374,6 Pr:6,5 Li:10,1 HC:60,0	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:677,5 Pr:23,0 Li:19,5 HC:100,5	Sautéed french beans with potatoes and carrot Grilled pork loin Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and beef Kc:791,5 Pr:25,5 Li:37,5 HC:75,9	Pinto beans with rice Scrambled eggs with garlic 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and turkey Kc:639,1 Pr:20,5 Li:29,2 HC:70,1	Three-colour pasta salad (tuna free) 1-3T Chicken drumsticks in their juice Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  Dinner: Salad and pork Kc:689,8 Pr:31,6 Li:24,1 HC:83,8
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:618,8 Pr:22,2 Li:18,8 HC:87,5	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:870,6 Pr:29,7 Li:30,3 HC:110,8	Sautéed broccoli with carrot Oven-baked beef hamburger 8 French fries Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  Dinner: Salad and pork Kc:789,1 Pr:25,7 Li:34,3 HC:84,6	Creamed pulses (chick peas, lentil, potatoes and leek) Oven-baked cured ham Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and chicken Kc:567,6 Pr:26,3 Li:17,2 HC:70,3	END OF TERM SPECIAL MENU Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9  Dinner: Kc:254,0 Pr:5,4 Li:4,3 HC:47,8

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 T-TRACES	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
----------------------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

# SECOE WISHES YOU HAPPY HOLIDAYS!















# Junio 2022

MENÚ SIN CERDO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Brócoli salteado con zanahoria Rabas de calamar Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pollo Kc:610,5 Pr:22,1 Li:23,7 HC:68,7	Sopa de fideos (con verduras) 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC)  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:611,2 Pr:22,0 Li:10,7 HC:103,7	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Merluza con ajo y perejil 4  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:785,8 Pr:33,8 Li:20,0 HC:114,4	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Filete de pollo en su jugo  Cuscús 1  Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:720,4 Pr:26,3 Li:27,1 HC:86,4	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo con ajo 3  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2  S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:509,5 Pr:20,3 Li:30,2 HC:35,1
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Albóndigas de ternera (caseras) 3 Patatas fritas Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:799,8 Pr:33,9 Li:23,9 HC:103,8	Borsch (sopa de remolacha y judías pintas) Kotleta po-kyivsky (pollo con queso rebozado). Puré de patata. Manzana eco. JORNADA GASTRONÓMICA УКРАЇНА  S. Cena Verdura y ternera Kc:741,9 Pr:38,0 Li:21,2 HC:96,6	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Rape al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:532,1 Pr:15,3 Li:18,6 HC:70,6	Crema de calabacín (con patata) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:652,5 Pr:24,3 Li:17,0 HC:96,9	Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Gallo a la romana 1-2T-3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9  S. Cena Verdura y pavo Kc:679,2 Pr:20,9 Li:18,8 HC:86,9
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Crema de zanahoria (con patata) Hamburguesa de pollo a la jardinera 13 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:374,6 Pr:6,5 Li:10,1 HC:60,0	Sopa de fideos (con verduras) 1-3T Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC)  Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:637,5 Pr:21,7 Li:11,1 HC:111,0	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Boquerones a la andaluza 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y ternera Kc:726,6 Pr:26,0 Li:25,2 HC:90,0	Alubias pintas con arroz Revuelto de huevo con ajo 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:639,1 Pr:20,5 Li:29,2 HC:70,1	Ensalada de pasta tricolor 1-3T-4 Merluza en salsa verde con guisantes 4  Pan 1-12T-13T Yogur 2  S. Cena Ensalada y pavo Kc:679,2 Pr:20,9 Li:18,8 HC:86,9
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:618,8 Pr:22,2 Li:18,8 HC:87,5	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Palometa al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	Brócoli salteado con zanahoria Hamburguesa de ternera 8 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:789,1 Pr:25,7 Li:34,3 HC:84,6	Crema de legumbre (garbanzos, lentejas, patata y puerro) Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pollo Kc:572,8 Pr:13,8 Li:18,4 HC:67,8	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9  S. Cena Kc:254,0 Pr:5,4 Li:4,3 HC:47,8

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, yogur, 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.

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-Altramucos T=TRAZAS

# ¡SECOE OS DESEA FELICES VACACIONES!

# June 2022

PORK FREE MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 30	Tuesday 31	Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3
Sautéed broccoli with carrot Fried squid strips Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and chicken Kc:610,5 Pr:22,1 Li:23,7 HC:68,7	Noodle soup (with vegetables) 1-3T Chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF)  Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  Dinner: Salad and fish 4 Kc:611,2 Pr:22,0 Li:10,7 HC:103,7	Valencian style paella (chicken and french beans) Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:785,8 Pr:33,8 Li:20,0 HC:114,4	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Chicken drumsticks in their juice  Couscous 1  Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:720,4 Pr:26,3 Li:27,1 HC:86,4	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Scrambled eggs with garlic 3  Lettuce and carrot salad 13  Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2  Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:509,5 Pr:20,3 Li:30,2 HC:35,1
Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Beef meatballs (homemade) 3 French fries  Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:799,8 Pr:33,9 Li:23,9 HC:103,8	Borsch (beetroot and red bean soup).  Kotleta po-kyivsky (chicken with cheese in batter). Mashed potatoes. Apple eco.  GASTRONOMIC DAY УКРАЇНА Kc:611,2 Pr:22,0 Li:10,7 HC:103,7	Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked anglerfish 4 Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:741,9 Pr:38,0 Li:21,2 HC:96,6	Creamed courgettes (with potatoes) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  Dinner: Salad and fish 4 Kc:532,1 Pr:15,3 Li:18,6 HC:70,6	Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Battered hake 1-2T-3-4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9  Dinner: Vegetable and turkey Kc:652,5 Pr:24,3 Li:17,0 HC:96,9
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
Creamed carrots (with potatoes) Garden style chicken hamburger 13  Brown quinoa  Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  Dinner: Salad and fish 4 Kc:374,6 Pr:6,5 Li:10,1 HC:60,0	Noodle soup (with vegetables) 1-3T Ecologic chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF)  Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:637,5 Pr:21,7 Li:11,1 HC:111,0	Sautéed french beans with potatoes and carrot Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T  Lettuce and sweetcorn salad 13  Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and beef Kc:726,6 Pr:26,0 Li:25,2 HC:90,0	Pinto beans with rice  Scrambled eggs with garlic 3  Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:639,1 Pr:20,5 Li:29,2 HC:70,1	Three-colour pasta salad 1-3T-4  Hake with green sauce 4  Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  Dinner: Salad and turkey Kc:679,2 Pr:20,9 Li:18,8 HC:86,9
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:618,8 Pr:22,2 Li:18,8 HC:87,5	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T  Oven-baked pomfret 4 Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	Sautéed broccoli with carrot  Oven-baked beef hamburger 8 French fries  Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  Dinner: Salad and fish 4 Kc:789,1 Pr:25,7 Li:34,3 HC:84,6	Creamed pulses (chick peas, lentil, potatoes and leek)  Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and chicken Kc:572,8 Pr:13,8 Li:18,4 HC:67,8	END OF TERM SPECIAL MENU  Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9  Dinner: Kc:254,0 Pr:5,4 Li:4,3 HC:47,8

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.

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 HAPPY HOLIDAYS!

# Junio 2022

MENÚ SIN GLUTEN - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Brócoli salteado con zanahoria Calamares a la romana (caseros) 2T-6-13 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Merluza con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Cinta de lomo con salsa de manzana Pan (sin gluten) Melón Leche (opcional) 2	Espaguetis carbonara (sin gluten) 2-8 Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:532,1 Pr:19,1 Li:15,9 HC:70,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:648,5 Pr:22,0 Li:16,4 HC:100,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:782,7 Pr:30,4 Li:19,7 HC:116,8	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:621,6 Pr:15,8 Li:27,0 HC:71,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:811,6 Pr:23,5 Li:36,2 HC:95,3
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Coliflor rehogada con ajo Albóndigas de ternera 8 Patatas fritas Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Ragout de pollo en salsa Guisantes rehogados con ajo Pan (sin gluten) Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Espaguetis con salsa de tomate (sin gluten) Rape al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Sandía Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	Lentejas guisadas con chorizo 8T Gallo a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Helado 2-3-7-9
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:802,5 Pr:20,0 Li:29,3 HC:107,1	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:789,9 Pr:16,8 Li:30,0 HC:109,8	S. Cena Verdura y ternera Kc:734,6 Pr:30,4 Li:20,5 HC:105,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:529,0 Pr:11,9 Li:18,3 HC:73,0	S. Cena Verdura y pavo Kc:683,8 Pr:29,1 Li:16,9 HC:98,2
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Crema de zanahoria (con patata) Hamburguesa de pollo a la jardinera 13 Quinoa integral Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan (sin gluten) Melón Leche (opcional) 2	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Revuelto de huevo con ajo 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	Ensalada de pasta tricolor (sin gluten) 4 Merluza en salsa verde con guisantes 4 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:371,5 Pr:3,1 Li:9,8 HC:62,5	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:667,7 Pr:22,5 Li:16,2 HC:105,3	S. Cena Ensalada y ternera Kc:617,4 Pr:7,4 Li:16,4 HC:87,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:636,0 Pr:17,1 Li:28,9 HC:72,6	S. Cena Ensalada y pavo Kc:673,7 Pr:13,9 Li:18,2 HC:94,7
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Sandía Leche (opcional) 2	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten) Palometa al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Hamburguesa de ternera 8 Patatas fritas Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos, lentejas, patata y puerro) Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Pan (sin gluten) Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y ternera Kc:615,7 Pr:18,8 Li:18,4 HC:89,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:824,4 Pr:26,9 Li:23,3 HC:120,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:786,0 Pr:22,3 Li:33,9 HC:87,1	S. Cena Verdura y pollo Kc:570,7 Pr:8,5 Li:15,9 HC:78,8	S. Cena Kc:250,9 Pr:2,1 Li:3,9 HC:50,2

NOTA: Todos los platos de este menú son aptos para celíacos ya que son elaborados con productos sin gluten.

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 sin gluten (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal sin gluten. 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 2022

GLUTEN FREE MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 30	Tuesday 31	Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3
Sautéed broccoli with carrot Battered calamari (homemade) 2T-6-13 Lettuce and tomato salad 13  Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and chicken Kc:532,1 Pr:19,1 Li:15,9 HC:70,2	Madrid style stew: noodle soup (gluten free) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T  Bread (gluten free) Tangerine Milk (optional) 2  Dinner: Salad and fish 4 Kc:648,5 Pr:22,0 Li:16,4 HC:100,0	Valencian style paella (chicken and french beans) Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:782,7 Pr:30,4 Li:19,7 HC:116,8	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Grilled pork loin with apple sauce  Bread (gluten free) Melon Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:621,6 Pr:15,8 Li:27,0 HC:71,8	Spaguetti Carbonara (gluten free) 2-8 Scrambled eggs with ham 3-8  Lettuce and carrot salad 13  Bread (gluten free) Yoghurt 2  Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:811,6 Pr:23,5 Li:36,2 HC:95,3
Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
Sautéed cauliflower with garlic Beef meatballs 8 French fries Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:802,5 Pr:20,0 Li:29,3 HC:107,1	Borsch (beetroot and pinto bean soup)  Kotleta po-kyivsky (chicken with gluten-free cheese in batter). Mashed potato. Organic apple.  GASTRONOMIC DAY УКРАЇНА  Dinner: Vegetable and beef Kc:734,6 Pr:30,4 Li:20,5 HC:105,0	Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten free) Oven-baked anglerfish 4 Lettuce and carrot salad 13  Bread (gluten free) Watermelon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:529,0 Pr:11,9 Li:18,3 HC:73,0	Creamed courgettes (with potatoes) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread (gluten free) Orange Milk (optional) 2  Dinner: Salad and fish 4 Kc:683,8 Pr:29,1 Li:16,9 HC:98,2	Lentil stew with chorizo 8T  Biscay style hake (tomato, pepper and parsley) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread (gluten free) Ice-cream 2-3-7-9  Dinner: Vegetable and turkey Kc:683,8 Pr:29,1 Li:16,9 HC:98,2
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
Creamed carrots (with potatoes) Garden style chicken hamburger 13 Brown quinoa  Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2  Dinner: Salad and fish 4 Kc:371,5 Pr:3,1 Li:9,8 HC:62,5	Madrid style stew: noodle soup (gluten free) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T  Bread (gluten free) Melon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:667,7 Pr:22,5 Li:16,2 HC:105,3	Sautéed french beans with potatoes and carrot Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and beef Kc:617,4 Pr:7,4 Li:16,4 HC:87,7	Pinto beans with rice Scrambled eggs with garlic 3 Lettuce and carrot salad 13  Bread (gluten free) Orange Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:636,0 Pr:17,1 Li:28,9 HC:72,6	Three-colour pasta salad (gluten free) 4 Hake with green sauce 4  Bread (gluten free) Yoghurt 2  Dinner: Salad and turkey Kc:673,7 Pr:13,9 Li:18,2 HC:94,7
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13  Bread (gluten free) Watermelon Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and beef Kc:615,7 Pr:18,8 Li:18,4 HC:89,9	Macaroni with homemade tomato sauce (gluten free) Oven-baked pomfired 4 Lettuce and carrot salad 13  Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2  Dinner: Salad and egg 3 Kc:824,4 Pr:26,9 Li:23,3 HC:120,7	Sautéed broccoli with carrot  Oven-baked beef hamburger 8 French fries  Bread (gluten free) Orange Milk (optional) 2  Dinner: Salad and fish 4 Kc:786,0 Pr:22,3 Li:33,9 HC:87,1	Creamed pulses (chik peas, lentil, potatoes and leek)  Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2  Dinner: Vegetable and chicken Kc:570,7 Pr:8,5 Li:15,9 HC:78,8	END OF TERM SPECIAL MENU  Bread (gluten free) Ice-cream 2-3-7-9  Dinner: Kc:250,9 Pr:2,1 Li:3,9 HC:50,2

NOTE: all the dishes in this menu are suitable for gluten intolerant because they're made with **gluten free products**.

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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a gluten free cereal (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a diary and/or fruit and a gluten free 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

# SECOE WISHES YOU HAPPY HOLIDAYS!