

Junio 2022

MENÚ GENERAL - 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 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T 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 | 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 pescado 4 Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2 | 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) 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 pescado 4 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: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 Ensalada y pescado 4 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 Verdura y pavo Kc:712,9 Pr:28,6 Li:14,3 HC:112,4 | Lentejas guisadas con chorizo 8T 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 | 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 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, 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

GENERAL 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 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T 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 | 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 fish 4 Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2 | 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) 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 fish 4 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 Kc:677,5 Pr:23,0 Li:19,5 HC:100,5 | 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 chorizo 8T 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:712,9 Pr:28,6 Li:14,3 HC:112,4 |
| 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 Dinner: Salad and fish 4 Kc:374,6 Pr:6,5 Li:10,1 HC:60,0 | Madrid style stew: ecologic 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 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 pomfired 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 (chik 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. 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!