

May 2022

ALLERGY TO PULSES GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
Bank holiday	Sau te d broccoli Spanish omelette Grilled cheese Bread1-12T13T Orange Milk (optional)2	Rice with homemade tomato sauce Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Lettuce and tomato salad Bread1-12T13T Ecologic apple Milk (optional)	Brown macaroni with homemade tomato sauce Pomfred with garlic and par 4 Lettuce and carrot salad Bread1-12T13T Banana Milk (optional)	Sau te d cauliflower with garlic Beef hamburger (homemade) French fries Bread1-12T13T Yoghurt2
	Dinner: Vegetable and turkey Kc:558,1 Pr:18,3 Li:21,6 HC:66,5	Dinner: Salad and egg Kc:770,4 Pr:35,8 Li:26,8 HC:97,1	Dinner: Vegetable and beef Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	Dinner: Vegetable and fish Kc:650,7 Pr:32,0 Li:24,4 HC:73,2
Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
Brown spirals Bolognese Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and sweetcorn salad Bread1-12T13T Watermelon Milk (optional)	Sau te d cauliflower with garlic Chicken drumsticks in their jacket Sliced potatoes Bread1-12T13T Banana Milk (optional)	Valencian paella (chicken) (pulses free) Biscay style hake (tomato, pepper and parsley) Lettuce and tomato salad Bread1-12T13T Apple Milk (optional)	Creamed courgettes (with potatoes) Boiled eggs Spanish ratatouille (aubergin courgette and pepper) Bread1-12T13T Orange Milk (optional)	Madrid style stew: ecologic noodle soup Beef, chicken, carrot and potatoes Bread1-12T13T Icecream2-3-7-9
Dinner: Vegetable and chicken Kc:542,0 Pr:23,4 Li:22,0 HC:60,4	Dinner: Salad and fish Kc:693,4 Pr:26,4 Li:23,7 HC:88,1	Dinner: Vegetable and egg Kc:753,4 Pr:21,9 Li:18,6 HC:121,6	Dinner: Salad and beef Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4	Dinner: Salad and fish Kc:584,4 Pr:19,8 Li:19,1 HC:81,3
Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
Rice with vegetables (tomato pepper and carrot) Cod with lemon Lettuce and sweetcorn salad Bread1-12T13T Tangerine Milk (optional)	Creamed pumpkin (with potatoes) Grilled pork loin with apple slices Couscous Bread1-12T13T Banana Milk (optional)	Threecolour pasta salad 4 Chicken drumsticks in their jacket Lettuce and carrot salad Bread1-12T13T Melon Milk (optional)	Sau te d broccoli Spanish omelette Lettuce and tomato salad Bread1-12T13T Apple Milk (optional)	Brown spaghetti with aurora sauce 2 Baked hake with garlic and pepper 4 Bread1-12T13T Yoghurt2
Dinner: Vegetable and chicken Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7	Dinner: Salad and fish Kc:812,0 Pr:21,6 Li:34,8 HC:93,7	Dinner: Salad and egg Kc:838,9 Pr:33,1 Li:32,2 HC:99,1	Dinner: Vegetable and fish Kc:544,7 Pr:15,2 Li:19,0 HC:69,5	Dinner: Salad and beef Kc:441,0 Pr:32,7 Li:15,2 HC:44,2
Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
Macaroni with homemade tomato sauce 3T French omelette Lettuce and tomato salad Bread1-12T13T Apple Milk (optional)	Creamed carrots with potatoes Chicken drumsticks in their jacket Brown rice ECO Bread1-12T13T Watermelon Milk (optional)	Sau te d cauliflower with garlic Riojan style anglerfish (with tomato) Lettuce and sweetcorn salad Bread1-12T13T Banana Milk (optional)	Noodle poultry soup Beef stew with sauce French fries Bread1-12T13T Orange Milk (optional)	Rice with homemade tomato sauce Ovenbaked pomfred Lettuce and carrot salad Bread1-12T13T Icecream2-3-7-9
Dinner: Vegetable and beef Kc:664,9 Pr:18,9 Li:19,0 HC:99,5	Dinner: Salad and fish Kc:586,1 Pr:23,5 Li:23,5 HC:65,8	Dinner: Vegetable and egg Kc:565,4 Pr:32,3 Li:13,3 HC:74,1	Dinner: Salad and fish Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7	Dinner: Vegetable and turkey Kc:753,2 Pr:29,9 Li:29,5 HC:90,8
Monday 30	Tuesday 31			
Sau te d broccoli with carrot Calamari in sauce Lettuce and tomato salad Bread1-12T13T Apple Milk (optional)	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Beef, chicken, carrot and potatoes Bread1-12T13T Tangerine Milk (optional)			
Dinner: Vegetable and chicken Kc:529,0 Pr:22,3 Li:18,3 HC:61,9	Dinner: Salad and fish Kc:559,9 Pr:19,5 Li:16,1 HC:81,7			

Every menu will be served with. Theoretical nutritional assessments are made for the average (boys).

Suggestions for breakfast: always include a dairy product (milk, yogurt, cheese, yogurt) 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													

Mayo 2022

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Festivo	Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Alubias pintas con chorizo 8T Jamoncitos de pollo al horno 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Macarrones integrales a la carbonara (bacon) 1-2-3T-8 Lacón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Guisantes rehogados con jamón York 8 Hamburguesa de ternera 8 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:553,6 Pr:14,7 Li:24,3 HC:65,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:773,2 Pr:47,2 Li:32,1 HC:71,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:784,5 Pr:27,2 Li:21,4 HC:113,3	S. Cena Verdura y cerdo Kc:813,8 Pr:28,6 Li:33,6 HC:93,7	
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Espirales integrales a la boloñesa Hamburguesa de ternera 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Filete de pollo en su jugo Patatas panaderas 13 Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) verdes Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA SAN ISIDRO: Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y pollo Kc:547,7 Pr:20,5 Li:28,5 HC:46,6	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:850,7 Pr:22,2 Li:39,1 HC:96,9	S. Cena Ensalada y ternera Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:682,8 Pr:22,9 Li:22,8 HC:94,9
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Cinta de lomo con salsa de manzana Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis integrales con salsa aurora 1-2 Hamburguesa de ternera 8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:656,9 Pr:15,7 Li:23,0 HC:94,3	S. Cena Ensalada y ternera Kc:806,1 Pr:22,7 Li:33,6 HC:94,1	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3	S. Cena Verdura y cerdo Kc:582,5 Pr:23,9 Li:25,0 HC:56,9	S. Cena Ensalada y ternera Kc:521,5 Pr:20,0 Li:28,4 HC:43,3
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de zanahoria (con patata) Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Arroz integral ECO Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Alubias pintas con chorizo 8T Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos 1-3T Estofado de ternera en su salsa Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y ternera Kc:592,3 Pr:23,8 Li:21,3 HC:69,9	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:719,7 Pr:32,4 Li:20,2 HC:96,5	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:783,9 Pr:25,2 Li:34,4 HC:90,8
Lunes 30	Martes 31			
Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2			
S. Cena Verdura y pollo Kc:699,8 Pr:24,9 Li:35,0 HC:61,0	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2			

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-Altramuces	T-TRAZAS											

May 2022

ALLERGY TO FISH AND SHELLFISH - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
<p>Bank holiday</p> <p>Sautéed french beans with cooked ham 8</p> <p>Spanish omelette 3</p> <p>Grilled cheese 2</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Orange</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed french beans with cooked ham 8</p> <p>Spanish omelette 3</p> <p>Grilled cheese 2</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Orange</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and turkey</p>	<p>Pinto beans with chorizo 8T</p> <p>Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Brown bread 1-12-13T</p> <p>Ecologic apple</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and egg 3</p>	<p>Brown macaroni bolognese (bacon) 1-2-3T-8</p> <p>Oven-baked cured ham</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and beef</p>	<p>Sautéed peas with cooked ham 8</p> <p>Oven-baked beef hamburger 8</p> <p>French fries</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Yoghurt 2</p> <p>Dinner: Vegetable and pork</p>
	Kc:553,6 Pr:14,7 Li:24,3 HC:65,3	Kc:773,2 Pr:47,2 Li:32,1 HC:71,2	Kc:784,5 Pr:27,2 Li:21,4 HC:113,3	Kc:813,8 Pr:28,6 Li:33,6 HC:93,7
Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
<p>Brown spirals Bolognese</p> <p>Oven-baked beef hamburger 8</p> <p>Lettuce and sweetcorn salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Watermelon</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and chicken</p>	<p>Sautéed cauliflower with garlic</p> <p>Chicken drumsticks in their juice</p> <p>Sliced potatoes 13</p> <p>Brown bread 1-12-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and pork</p>	<p>Valencian style paella (chicken and french beans)</p> <p>Grilled pork loin</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and egg 3</p>	<p>Creamed courgettes (with potatoes)</p> <p>Boiled eggs 3</p> <p>Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper)</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Orange</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and beef</p>	<p>SAN ISIDRO GASTRONOMIC DAY:</p> <p>Madrid style stew: ecologic noodle soup 1</p> <p>Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Ice-cream 2-3-7-9</p> <p>Dinner: Salad and egg 3</p>
Kc:547,7 Pr:20,5 Li:28,5 HC:46,6	Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5	Kc:850,7 Pr:22,2 Li:39,1 HC:96,9	Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4	Kc:682,8 Pr:22,9 Li:22,8 HC:94,9
Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
<p>Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot)</p> <p>French omelette 3</p> <p>Lettuce and sweetcorn salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Tangerine</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and chicken</p>	<p>French beans with homemade tomato sauce</p> <p>Grilled pork loin with apple sauce</p> <p>Couscous 1</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and beef</p>	<p>Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot)</p> <p>Chicken drumsticks in their juice</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Melon</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and egg 3</p>	<p>Sautéed broccoli with cooked ham 8</p> <p>Spanish omelette 3</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Brown bread 1-12-13T</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and pork</p>	<p>Brown spaghetti with aurora sauce 1-2</p> <p>Oven-baked beef hamburger 8</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Yoghurt 2</p> <p>Dinner: Salad and beef</p>
Kc:656,9 Pr:15,7 Li:23,0 HC:94,3	Kc:806,1 Pr:22,7 Li:33,6 HC:94,1	Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3	Kc:582,5 Pr:23,9 Li:25,0 HC:56,9	Kc:521,5 Pr:20,0 Li:28,4 HC:43,3
Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
<p>Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)</p> <p>French omelette 3</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Brown bread 1-12-13T</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and beef</p>	<p>Creamed carrots (with potatoes)</p> <p>Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8</p> <p>Brown rice ECO</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Watermelon</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and pork</p>	<p>Pinto beans with chorizo 8T</p> <p>Oven-baked cured ham</p> <p>Lettuce and sweetcorn salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and egg 3</p>	<p>Noodle poultry soup 1-3T</p> <p>Beef stew with sauce</p> <p>French fries</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Orange</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and pork</p>	<p>Rice with homemade tomato sauce</p> <p>Chicken drumsticks in their juice</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Ice-cream 2-3-7-9</p> <p>Dinner: Vegetable and turkey</p>
Kc:592,3 Pr:23,8 Li:21,3 HC:69,9	Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8	Kc:719,7 Pr:32,4 Li:20,2 HC:96,5	Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7	Kc:783,9 Pr:25,2 Li:34,4 HC:90,8
Monday 30	Tuesday 31			
<p>Sautéed broccoli with carrot</p> <p>Grilled pork loin</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and chicken</p>	<p>Madrid style stew: noodle soup 1-3T</p> <p>Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Tangerine</p> <p>Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and pork</p>			
Kc:699,8 Pr:24,9 Li:35,0 HC:61,0	Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2			

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 cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a diary 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
----------------------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

Mayo 2022

ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Festivo	Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de jamón York 8 Pan 1-12T-13T Naranja Batido de soja (opcional) 8	Alubias pintas con chorizo 8T Jamoncitos de pollo al horno 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Batido de soja (opcional) 8	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Palometa con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Guisantes rehogados con jamón York 8 Hamburguesa de pollo Patatas fritas Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
	S. Cena Verdura y pavo Kc:617,4 Pr:23,5 Li:24,8 HC:70,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:870,7 Pr:55,0 Li:36,3 HC:77,2	S. Cena Verdura y pollo Kc:937,4 Pr:42,2 Li:29,6 HC:116,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:644,0 Pr:21,3 Li:19,5 HC:92,2
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Batido de soja (opcional) 8	Coliflor rehogada con ajo Filete de pollo en su jugo Patatas panaderas 13 Pan integral 1-12-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Gallo a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Crema de calabacín (con patata) verdes Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Naranja Batido de soja (opcional) 8	JORNADA GASTRONÓMICA SAN ISIDRO: Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Helado (sin alérgenos)
S. Cena Verdura y pollo Kc:767,5 Pr:22,8 Li:21,4 HC:102,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:789,9 Pr:36,1 Li:30,1 HC:85,5	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:805,9 Pr:28,6 Li:25,6 HC:110,6	S. Cena Ensalada y pollo Kc:653,1 Pr:25,6 Li:24,1 HC:77,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:665,7 Pr:21,8 Li:17,0 HC:104,8
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Judías verdes con salsa de tomate casera Cinta de lomo con salsa de manzana Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melón Batido de soja (opcional) 8	Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes 4 Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
S. Cena Verdura y pollo Kc:735,9 Pr:33,7 Li:23,0 HC:97,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:903,6 Pr:30,4 Li:37,8 HC:100,1	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:839,1 Pr:40,5 Li:33,8 HC:83,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:680,0 Pr:31,7 Li:29,3 HC:62,9	S. Cena Ensalada y pollo Kc:442,8 Pr:13,0 Li:15,2 HC:43,7
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Crema de zanahoria (con patata) Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Arroz integral ECO Pan 1-12T-13T Sandía Batido de soja (opcional) 8	Alubias pintas con chorizo 8T Rape a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Sopa de ave con fideos 1-3T Estofado de pavo en su salsa Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Batido de soja (opcional) 8	Arroz con salsa de tomate casera Palometa al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado (sin alérgenos)
S. Cena Verdura y cerdo Kc:689,8 Pr:31,5 Li:25,5 HC:75,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:637,1 Pr:28,9 Li:23,9 HC:72,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:854,9 Pr:50,6 Li:25,3 HC:100,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:876,4 Pr:49,1 Li:26,6 HC:105,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:722,4 Pr:28,5 Li:26,0 HC:92,2
Lunes 30	Martes 31			
Brócoli salteado con zanahoria Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Cocido: sopa de fideos 1-3T Garbanzos, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8			
S. Cena Verdura y pollo Kc:626,5 Pr:30,0 Li:22,6 HC:67,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:769,5 Pr:30,6 Li:21,7 HC:109,7			

NOTA: En los casos en los que haya Intolerancia la Lactosa y no haya alergia a la ternera, únicamente se retirarán los lácteos del menú (manteniendo la ternera)

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 producto de SOJA (leche, yogurt) un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un producto de SOJA 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

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 Secoe.

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

May 2022

ALLERGY TO MILK - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
Bank holiday	Sautéed french beans with cooked ham 8 Spanish omelette 3 Cooked ham slices 8 Bread 1-12T-13T Orange Soya milkshake 8	Pinto beans with chorizo 8T Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Soya milkshake 8	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Pomfred with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Soya milkshake 8	Sautéed peas with cooked ham 8 Oven - baked chicken hamburger French fries Bread 1-12T-13T Soya milkshake 8
	Dinner: Vegetable and turkey Kc:617,4 Pr:23,5 Li:24,8 HC:70,3	Dinner: Salad and egg 3 Kc:870,7 Pr:55,0 Li:36,3 HC:77,2	Dinner: Vegetable and chicken Kc:937,4 Pr:42,2 Li:29,6 HC:116,8	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:644,0 Pr:21,3 Li:19,5 HC:92,2
Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Soya milkshake 8	Sautéed cauliflower with garlic Chicken drumsticks in their juice Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Banana Soya milkshake 8	Valencian style paella (chicken and french beans) Biscay style hake (tomato, pepper and parsley) 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Soya milkshake 8	Creamed courgettes (with potatoes) Boiled eggs 3 Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Bread 1-12T-13T Orange Soya milkshake 8	SAN ISIDRO GASTRONOMIC DAY: Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Ice-cream (allergen free)
Dinner: Vegetable and chicken Kc:767,5 Pr:22,8 Li:21,4 HC:102,3	Dinner: Salad and fish 4 Kc:789,9 Pr:36,1 Li:30,1 HC:85,5	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:805,9 Pr:28,6 Li:25,6 HC:110,6	Dinner: Salad and chicken Kc:653,1 Pr:25,6 Li:24,1 HC:77,4	Dinner: Salad and fish 4 Kc:665,7 Pr:21,8 Li:17,0 HC:104,8
Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Cod with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Soya milkshake 8	French beans with homemade tomato sauce Grilled pork loin with apple sauce Couscous 1 Bread 1-12T-13T Banana Soya milkshake 8	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Soya milkshake 8	Sautéed broccoli with cooked ham 8 Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Soya milkshake 8	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Hake with green sauce 4 Bread 1-12T-13T Soya milkshake 8
Dinner: Vegetable and chicken Kc:735,9 Pr:33,7 Li:23,0 HC:97,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:903,6 Pr:30,4 Li:37,8 HC:100,1	Dinner: Salad and egg 3 Kc:839,1 Pr:40,5 Li:33,8 HC:83,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:680,0 Pr:31,7 Li:29,3 HC:62,9	Dinner: Salad and chicken Kc:442,8 Pr:13,0 Li:15,2 HC:43,7
Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Soya milkshake 8	Creamed carrots (with potatoes) Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Brown rice ECO Bread 1-12T-13T Watermelon Soya milkshake 8	Pinto beans with chorizo 8T Riojan style anglerfish (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Soya milkshake 8	Noodle poultry soup 1-3T Turkey stew with sauce French fries Bread 1-12T-13T Orange Soya milkshake 8	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked pomfred 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Ice-cream (allergen free)
Dinner: Vegetable and pork Kc:689,8 Pr:31,5 Li:25,5 HC:75,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:637,1 Pr:28,9 Li:23,9 HC:72,8	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:854,9 Pr:50,6 Li:25,3 HC:100,5	Dinner: Salad and fish 4 Kc:876,4 Pr:49,1 Li:26,6 HC:105,7	Dinner: Vegetable and turkey Kc:722,4 Pr:28,5 Li:26,0 HC:92,2
Monday 30	Tuesday 31			
Sautéed broccoli with carrot Calamari in sauce 6 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Soya milkshake 8	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Chickpeas, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Tangerine Soya milkshake 8			
Dinner: Vegetable and chicken Kc:626,5 Pr:30,0 Li:22,6 HC:67,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:769,5 Pr:30,6 Li:21,7 HC:109,7			

NOTE: in lactose intolerance cases without beef allergy, we only take off dairy products from de menu (keeping the beef).

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 soya product, a cereal and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a soya product 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

Mayo 2022

ALERGIA AL HUEVO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Festivo	Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York 8 Lacón al horno Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Alubias pintas con chorizo 8T Jamoncitos de pollo al horno 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Macarrones a la carbonara (leche y bacon) (sin huevo) Palometa con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Guisantes rehogados con jamón York 8 Hamburguesa de ternera 8 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Yogur 2
	S. Cena Verdura y pavo Kc:531,4 Pr:24,1 Li:20,5 HC:60,0	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:773,2 Pr:47,2 Li:32,1 HC:71,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:833,5 Pr:30,2 Li:24,4 HC:118,0	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:813,8 Pr:28,6 Li:33,6 HC:93,7
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Macarrones a la boloñesa (sin huevo) Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Filete de pollo en su jugo Patatas panaderas 13 Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Gallo a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) Cinta de lomo Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA SAN ISIDRO: Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Helado (sin alérgenos)
S. Cena Verdura y pollo Kc:641,9 Pr:13,5 Li:16,2 HC:94,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5	S. Cena Verdura y cerdo Kc:708,4 Pr:20,8 Li:21,4 HC:104,6	S. Cena Ensalada y ternera Kc:756,0 Pr:22,9 Li:38,8 HC:71,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:652,0 Pr:21,5 Li:19,3 HC:96,3
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Cinta de lomo con salsa de manzana Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Hamburguesa de ternera 8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis con salsa de tomate (sin huevo) Merluza en salsa verde con guisantes 4 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:806,1 Pr:22,7 Li:33,6 HC:94,1	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:678,4 Pr:31,1 Li:35,2 HC:48,7	S. Cena Ensalada y ternera Kc:672,1 Pr:14,1 Li:16,0 HC:99,9
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de zanahoria (con patata) Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Arroz integral ECO Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Alubias pintas con chorizo 8T Rape a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos (sin huevo) Estofado de ternera en su salsa Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Arroz con salsa de tomate casera Palometa al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado (sin alérgenos)
S. Cena Verdura y ternera Kc:757,8 Pr:30,6 Li:36,9 HC:67,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8	S. Cena Verdura y cerdo Kc:757,4 Pr:42,9 Li:21,0 HC:94,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:714,0 Pr:31,6 Li:18,5 HC:102,0	S. Cena Verdura y pavo Kc:722,4 Pr:28,5 Li:26,0 HC:92,2
Lunes 30	Martes 31			
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 (sin huevo) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 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:651,6 Pr:25,4 Li:16,7 HC:97,6			

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-Altramuces T=TRAZAS

May 2022

ALLERGY TO EGGS - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
<p>Bank holiday</p> <p>Sautéed french beans with cooked ham 8 Oven-baked cured ham</p> <p>Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed french beans with cooked ham 8 Oven-baked cured ham</p> <p>Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and turkey</p>	<p>Pinto beans with chorizo 8T</p> <p>Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and pork</p>	<p>Macaroni bolognese (milk) (eggs free) Pomfred with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and beef</p>	<p>Sautéed peas with cooked ham 8 Oven-baked beef hamburger 8 French fries Bread 1-12T-13T Yoghurt 2</p> <p>Dinner: Vegetable and fish 4</p>
Kc:531,4 Pr:24,1 Li:20,5 HC:60,0	Kc:773,2 Pr:47,2 Li:32,1 HC:71,2	Kc:833,5 Pr:30,2 Li:24,4 HC:118,0	Kc:813,8 Pr:28,6 Li:33,6 HC:93,7	
Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
<p>Macaroni Bolognese (egg free) Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and chicken</p>	<p>Sautéed cauliflower with garlic Chicken drumsticks in their juice Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and fish 4</p>	<p>Valencian style paella (chicken and french beans) Biscay style hake (tomato, pepper and parsley) 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and pork</p>	<p>Creamed courgettes (with potatoes) Grilled pork loin Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and beef</p>	<p>SAN ISIDRO GASTRONOMIC DAY: Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Ice-cream (allergen free)</p> <p>Dinner: Salad and fish 4</p>
Kc:641,9 Pr:13,5 Li:16,2 HC:94,4	Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5	Kc:708,4 Pr:20,8 Li:21,4 HC:104,6	Kc:756,0 Pr:22,9 Li:38,8 HC:71,4	Kc:652,0 Pr:21,5 Li:19,3 HC:96,3
Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
<p>Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Cod with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and chicken</p>	<p>French beans with homemade tomato sauce Grilled pork loin with apple sauce Couscous 1 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and fish 4</p>	<p>Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and pork</p>	<p>Sautéed broccoli with cooked ham 8 Oven-baked beef hamburger 8 Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and fish 4</p>	<p>Spaghetti with homemade tomato sauce (egg free) Hake with green sauce 4 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2</p> <p>Dinner: Salad and beef</p>
Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7	Kc:806,1 Pr:22,7 Li:33,6 HC:94,1	Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3	Kc:678,4 Pr:31,1 Li:35,2 HC:48,7	Kc:672,1 Pr:14,1 Li:16,0 HC:99,9
Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
<p>Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Grilled pork loin Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and beef</p>	<p>Creamed carrots (with potatoes) Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Brown rice ECO Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and fish 4</p>	<p>Pinto beans with chorizo 8T Riojan style anglerfish (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and pork</p>	<p>Noodle poultry soup (egg free) Beef stew with sauce French fries Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and fish 4</p>	<p>Rice with homemade tomato sauce Oven-baked pomfred 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Ice-cream (allergen free)</p> <p>Dinner: Vegetable and turkey</p>
Kc:757,8 Pr:30,6 Li:36,9 HC:67,2	Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8	Kc:757,4 Pr:42,9 Li:21,0 HC:94,5	Kc:714,0 Pr:31,6 Li:18,5 HC:102,0	Kc:722,4 Pr:28,5 Li:26,0 HC:92,2
Monday 30	Tuesday 31			
<p>Sautéed broccoli with carrot Calamari in sauce 6 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Vegetable and chicken</p>	<p>Madrid style stew: noodle soup (egg free) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2</p> <p>Dinner: Salad and fish 4</p>			
Kc:529,0 Pr:22,3 Li:18,3 HC:61,9	Kc:651,6 Pr:25,4 Li:16,7 HC:97,6			

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
----------------------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

Mayo 2022

MENÚ COLESTEROLEMIA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Festivo	Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Palometa con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Guisantes rehogados con jamón York 8 Hamburguesa de ternera 8 Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:553,6 Pr:14,7 Li:24,3 HC:65,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:701,4 Pr:43,7 Li:26,9 HC:68,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:721,5 Pr:28,2 Li:29,6 HC:82,6	
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Espirales integrales a la boloñesa Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Filete de pollo en su jugo Patatas panaderas 13 Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Gallo a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) verdes Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA SAN ISIDRO: Sopa de fideos ecológicos (con verduras) 1 Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC) Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y pollo Kc:434,9 Pr:10,2 Li:15,7 HC:47,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:708,4 Pr:20,8 Li:21,4 HC:104,6	S. Cena Ensalada y ternera Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:642,7 Pr:21,6 Li:14,4 HC:105,4
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Cinta de lomo con salsa de manzana Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis integrales con salsa aurora 1-2 Merluza en salsa verde con guisantes 4 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:806,1 Pr:22,7 Li:33,6 HC:94,1	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:582,5 Pr:23,9 Li:25,0 HC:56,9	S. Cena Ensalada y ternera Kc:434,5 Pr:10,4 Li:15,0 HC:46,0
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de zanahoria (con patata) Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Arroz integral ECO Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Rape a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos 1-3T Estofado de ternera en su salsa Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Arroz con salsa de tomate casera Palometa al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y ternera Kc:592,3 Pr:23,8 Li:21,3 HC:69,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:685,6 Pr:39,3 Li:15,8 HC:91,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:753,2 Pr:29,9 Li:29,5 HC:90,8
Lunes 30	Martes 31			
Brócoli salteado con zanahoria Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Sopa de fideos (con verduras) 1-3T Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC) Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 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:618,2 Pr:21,3 Li:11,2 HC:105,7			

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-Altramuces	T=TRAZAS											

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 Secoe.
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

May 2022

LOW CHOLESTEROL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
Bank holiday	Sautéed french beans with cooked ham 8 Spanish omelette 3 Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Pomfred with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Sautéed peas with cooked ham 8 Oven-baked beef hamburger 8 Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
	Dinner: Vegetable and turkey Kc:553,6 Pr:14,7 Li:24,3 HC:65,3	Dinner: Salad and egg 3 Kc:701,4 Pr:43,7 Li:26,9 HC:68,3	Dinner: Vegetable and beef Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:721,5 Pr:28,2 Li:29,6 HC:82,6
Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
Brown spirals Bolognese Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2	Sautéed cauliflower with garlic Chicken drumsticks in their juice Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2	Valencian style paella (chicken and french beans) Biscay style hake (tomato, pepper and parsley) 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Creamed courgettes (with potatoes) Boiled eggs 3 Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	SAN ISIDRO GASTRONOMIC DAY: Ecologic noodle soup (with vegetables) 1 Ecologic chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9
Dinner: Vegetable and chicken Kc:434,9 Pr:10,2 Li:15,7 HC:47,0	Dinner: Salad and fish 4 Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:708,4 Pr:20,8 Li:21,4 HC:104,6	Dinner: Salad and beef Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4	Dinner: Salad and fish 4 Kc:642,7 Pr:21,6 Li:14,4 HC:105,4
Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Cod with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce Grilled pork loin with apple sauce Couscous 1 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with cooked ham 8 Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2	Brown spaghetti with aurora sauce 1-2 Hake with green sauce 4 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and chicken Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:806,1 Pr:22,7 Li:33,6 HC:94,1	Dinner: Salad and egg 3 Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:582,5 Pr:23,9 Li:25,0 HC:56,9	Dinner: Salad and beef Kc:434,5 Pr:10,4 Li:15,0 HC:46,0
Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2	Creamed carrots (with potatoes) Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Brown rice ECO Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) Riojan style anglerfish (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Noodle poultry soup 1-3T Beef stew with sauce French fries Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked pomfred 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9
Dinner: Vegetable and beef Kc:592,3 Pr:23,8 Li:21,3 HC:69,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:685,6 Pr:39,3 Li:15,8 HC:91,6	Dinner: Salad and fish 4 Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7	Dinner: Vegetable and turkey Kc:753,2 Pr:29,9 Li:29,5 HC:90,8
Monday 30	Tuesday 31			
Sautéed broccoli with carrot Calamari in sauce 6 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Noodle soup (with vegetables) 1-3T Ecologic chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2			
Dinner: Vegetable and chicken Kc:529,0 Pr:22,3 Li:18,3 HC:61,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:618,2 Pr:21,3 Li:11,2 HC:105,7			

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
----------------------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

Mayo 2022

MENÚ SIN CERDO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Festivo	Judías verdes salteadas con zanahoria Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Palometa con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Guisantes rehogados con ajo Hamburguesa de ternera 8 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Yogur 2
	S. Cena Verdura y pavo Kc:551,8 Pr:15,0 Li:22,1 HC:68,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:701,4 Pr:43,7 Li:26,9 HC:68,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:725,7 Pr:25,1 Li:34,3 HC:73,7
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Espirales integrales a la boloñesa Boquerones a la andaluza 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Filete de pollo en su jugo Patatas panaderas 13 Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Gallo a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) verdes Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA SAN ISIDRO: Sopa de fideos (con verduras) 1-3T Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC) Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y pollo Kc:542,0 Pr:23,4 Li:22,0 HC:60,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:708,4 Pr:20,8 Li:21,4 HC:104,6	S. Cena Ensalada y ternera Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:642,7 Pr:21,6 Li:14,4 HC:105,4
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Tortilla francesa 3 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Brócoli salteado Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis integrales con salsa aurora 1-2 Merluza en salsa verde con guisantes 4 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:680,0 Pr:17,2 Li:22,6 HC:95,1	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:543,7 Pr:17,2 Li:21,2 HC:60,9	S. Cena Ensalada y ternera Kc:434,5 Pr:10,4 Li:15,0 HC:46,0
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de zanahoria (con patata) Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Arroz integral ECO Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Rape a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos 1-3T Estofado de ternera en su salsa Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Arroz con salsa de tomate casera Palometa al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y ternera Kc:592,3 Pr:23,8 Li:21,3 HC:69,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:685,6 Pr:39,3 Li:15,8 HC:91,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:753,2 Pr:29,9 Li:29,5 HC:90,8
Lunes 30	Martes 31			
Brócoli salteado con zanahoria Rabas de calamar Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Sopa de fideos (con verduras) 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC) Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2			
S. Cena Verdura y pollo Kc:610,5 Pr:22,1 Li:23,7 HC:68,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:611,2 Pr:22,0 Li:10,7 HC:103,7			

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.

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

May 2022

PORK FREE MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
Bank holiday	Sautéed french beans with carrot Spanish omelette 3 Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Pomfred with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Sautéed peas with garlic Oven-baked beef hamburger 8 French fries Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
	Dinner: Vegetable and turkey Kc:551,8 Pr:15,0 Li:22,1 HC:68,3	Dinner: Salad and egg 3 Kc:701,4 Pr:43,7 Li:26,9 HC:68,3	Dinner: Vegetable and beef Kc:839,9 Pr:34,4 Li:25,4 HC:110,8	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:725,7 Pr:25,1 Li:34,3 HC:73,7
Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
Brown spirals Bolognese Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2	Sautéed cauliflower with garlic Chicken drumsticks in their juice Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2	Valencian style paella (chicken and french beans) Biscay style hake (tomato, pepper and parsley) 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Creamed courgettes (with potatoes) Boiled eggs 3 Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	SAN ISIDRO GASTRONOMIC DAY: Noodle soup (with vegetables) 1-3T Ecologic chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9
Dinner: Vegetable and chicken Kc:542,0 Pr:23,4 Li:22,0 HC:60,4	Dinner: Salad and fish 4 Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:708,4 Pr:20,8 Li:21,4 HC:104,6	Dinner: Salad and beef Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4	Dinner: Salad and fish 4 Kc:642,7 Pr:21,6 Li:14,4 HC:105,4
Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Cod with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce French omelette 3 Couscous 1 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2	Sautéed broccoli Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2	Brown spaghetti with aurora sauce 1-2 Hake with green sauce 4 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and chicken Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:680,0 Pr:17,2 Li:22,6 HC:95,1	Dinner: Salad and egg 3 Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:543,7 Pr:17,2 Li:21,2 HC:60,9	Dinner: Salad and beef Kc:434,5 Pr:10,4 Li:15,0 HC:46,0
Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2	Creamed carrots (with potatoes) Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Brown rice ECO Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) Riojan style anglerfish (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Noodle poultry soup 1-3T Beef stew with sauce French fries Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked pomfred 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9
Dinner: Vegetable and beef Kc:592,3 Pr:23,8 Li:21,3 HC:69,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:685,6 Pr:39,3 Li:15,8 HC:91,6	Dinner: Salad and fish 4 Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7	Dinner: Vegetable and turkey Kc:753,2 Pr:29,9 Li:29,5 HC:90,8
Monday 30	Tuesday 31			
Sautéed broccoli with carrot Fried squid strips Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Noodle soup (with vegetables) 1-3T Chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2			
Dinner: Vegetable and chicken Kc:610,5 Pr:22,1 Li:23,7 HC:68,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:611,2 Pr:22,0 Li:10,7 HC:103,7			

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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

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 Secoe.
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

Mayo 2022

MENÚ SIN GLUTEN - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Festivo	Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	Alubias pintas con chorizo 8T Jamoncitos de pollo al horno 1T-2T-3-7T-8T-9-12T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Macarrones a la carbonara (leche y bacon) (sin gluten) Palometa con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Guisantes rehogados con jamón York 8 Hamburguesa de ternera 8 Patatas fritas Pan (sin gluten) Yogur 2
	S. Cena Verdura y pavo Kc:550,5 Pr:11,4 Li:23,9 HC:67,8	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:771,1 Pr:41,9 Li:29,6 HC:82,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:830,4 Pr:26,8 Li:24,1 HC:120,5	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:810,7 Pr:25,2 Li:33,3 HC:96,1
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Sandía Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Filete de pollo en su jugo Patatas panaderas 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Gallo a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) verdes Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA SAN ISIDRO: Cocido: sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan (sin gluten) Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y pollo Kc:671,2 Pr:33,1 Li:15,5 HC:97,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:690,3 Pr:23,0 Li:23,4 HC:90,5	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:705,3 Pr:17,5 Li:21,1 HC:107,1	S. Cena Ensalada y ternera Kc:552,5 Pr:14,4 Li:19,6 HC:73,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:673,0 Pr:22,3 Li:19,6 HC:99,7
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Cinta de lomo con salsa de manzana Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Melón Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis con salsa de tomate (sin gluten) Merluza en salsa verde con guisantes 4 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:635,3 Pr:22,6 Li:18,4 HC:94,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:662,7 Pr:16,1 Li:28,1 HC:77,8	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:738,5 Pr:29,4 Li:29,3 HC:79,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:580,4 Pr:18,6 Li:22,5 HC:67,9	S. Cena Ensalada y ternera Kc:670,7 Pr:10,7 Li:15,7 HC:102,6
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Crema de zanahoria (con patata) Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Arroz integral ECO Pan (sin gluten) Sandía Leche (opcional) 2	Alubias pintas con chorizo 8T Rape a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos (sin gluten) Estofado de ternera en su salsa Patatas fritas Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	Arroz con salsa de tomate casera Palometa al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y ternera Kc:590,2 Pr:18,4 Li:18,8 HC:80,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:536,5 Pr:17,8 Li:19,3 HC:69,2	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:754,3 Pr:39,5 Li:20,7 HC:96,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:710,9 Pr:28,3 Li:18,2 HC:104,5	S. Cena Verdura y pavo Kc:750,1 Pr:26,6 Li:29,2 HC:93,2
Lunes 30	Martes 31			
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			
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			

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											

May 2022

GLUTEN FREE MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
<p>Bank holiday</p> <p>Sautéed french beans with cooked ham 8</p> <p>Spanish omelette 3</p> <p>Grilled cheese 2</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Orange</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed french beans with cooked ham 8</p> <p>Spanish omelette 3</p> <p>Grilled cheese 2</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Orange</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Pinto beans with chorizo 8T</p> <p>Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Ecologic apple</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Macaroni bolognese (milk) (gluten free)</p> <p>Pomfred with garlic and parsley 4</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed peas with cooked ham 8</p> <p>Oven-baked beef hamburger 8</p> <p>French fries</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Yoghurt 2</p>
<p>Dinner: Vegetable and turkey</p> <p>Kc:590,5 Pr:11,4 Li:23,9 HC:67,8</p>				
<p>Dinner: Salad and egg 3</p> <p>Kc:771,1 Pr:41,9 Li:29,6 HC:82,2</p>				
<p>Dinner: Vegetable and beef</p> <p>Kc:830,4 Pr:26,8 Li:24,1 HC:120,5</p>				
<p>Dinner: Vegetable and fish 4</p> <p>Kc:810,7 Pr:25,2 Li:33,3 HC:96,1</p>				
Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
<p>Macaroni Bolognese (gluten free)</p> <p>Baked hake with garlic and parsley 4</p> <p>Lettuce and sweetcorn salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Watermelon</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed cauliflower with garlic</p> <p>Chicken drumsticks in their juice</p> <p>Sliced potatoes 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Valencian style paella (chicken and french beans)</p> <p>Biscay style hake (tomato, pepper and parsley) 4</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Creamed courgettes (with potatoes)</p> <p>Boiled eggs 3</p> <p>Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper)</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Orange</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>SAN ISIDRO GASTRONOMIC DAY:</p> <p>Madrid style stew: noodle soup (gluten free)</p> <p>Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Ice-cream 2-3-7-9</p>
<p>Dinner: Vegetable and chicken</p> <p>Kc:671,2 Pr:33,1 Li:15,5 HC:97,3</p>				
<p>Dinner: Salad and fish 4</p> <p>Kc:690,3 Pr:23,0 Li:23,4 HC:90,5</p>				
<p>Dinner: Vegetable and egg 3</p> <p>Kc:705,3 Pr:17,5 Li:21,1 HC:107,1</p>				
<p>Dinner: Salad and beef</p> <p>Kc:552,5 Pr:14,4 Li:19,6 HC:73,9</p>				
<p>Dinner: Salad and fish 4</p> <p>Kc:673,0 Pr:22,3 Li:19,6 HC:99,7</p>				
Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
<p>Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot)</p> <p>Cod with lemon 4</p> <p>Lettuce and sweetcorn salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Tangerine</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>French beans with homemade tomato sauce</p> <p>Grilled pork loin with apple sauce</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot)</p> <p>Chicken drumsticks in their juice</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Melon</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed broccoli with cooked ham 8</p> <p>Spanish omelette 3</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten free)</p> <p>Hake with green sauce 4</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Yoghurt 2</p>
<p>Dinner: Vegetable and chicken</p> <p>Kc:635,3 Pr:22,6 Li:18,4 HC:94,2</p>				
<p>Dinner: Salad and fish 4</p> <p>Kc:662,7 Pr:16,1 Li:28,1 HC:77,8</p>				
<p>Dinner: Salad and egg 3</p> <p>Kc:738,5 Pr:29,4 Li:29,3 HC:79,7</p>				
<p>Dinner: Vegetable and fish 4</p> <p>Kc:580,4 Pr:18,6 Li:22,5 HC:67,9</p>				
<p>Dinner: Salad and beef</p> <p>Kc:670,7 Pr:10,7 Li:15,7 HC:102,6</p>				
Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
<p>Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)</p> <p>French omelette 3</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Creamed carrots (with potatoes)</p> <p>Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8</p> <p>Brown rice ECO</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Watermelon</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Pinto beans with chorizo 8T</p> <p>Riojan style anglerfish (with tomato) 4</p> <p>Lettuce and sweetcorn salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Noodle poultry soup (gluten free)</p> <p>Beef stew with sauce</p> <p>French fries</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Orange</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Rice with homemade tomato sauce</p> <p>Oven-baked pomfred 4</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Ice-cream 2-3-7-9</p>
<p>Dinner: Vegetable and beef</p> <p>Kc:590,2 Pr:18,4 Li:18,8 HC:80,9</p>				
<p>Dinner: Salad and fish 4</p> <p>Kc:536,5 Pr:17,8 Li:19,3 HC:69,2</p>				
<p>Dinner: Vegetable and egg 3</p> <p>Kc:754,3 Pr:39,5 Li:20,7 HC:96,9</p>				
<p>Dinner: Salad and fish 4</p> <p>Kc:710,9 Pr:28,3 Li:18,2 HC:104,5</p>				
<p>Dinner: Vegetable and turkey</p> <p>Kc:750,1 Pr:26,6 Li:29,2 HC:93,2</p>				
Monday 30	Tuesday 31			
<p>Sautéed broccoli with carrot</p> <p>Battered calamari (homemade) 2T-6-13</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Madrid style stew: noodle soup (gluten free)</p> <p>Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T</p> <p>Bread (gluten free)</p> <p>Tangerine</p> <p>Milk (optional) 2</p>			
<p>Dinner: Vegetable and chicken</p> <p>Kc:532,1 Pr:19,1 Li:15,9 HC:70,2</p>				
<p>Dinner: Salad and fish 4</p> <p>Kc:648,5 Pr:22,0 Li:16,4 HC:100,0</p>				

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

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