

Septiembre 2022

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
S. Cena	S. Cena	S. Cena	S. Cena	S. Cena
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
		Espaguetis con salsa de tomate casera 1-3T Estofado de ternera a la jardinera (guisantes y zanahoria) Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Crema de calabacín (con patata) Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Sopa de ave con estrellas 1-3T Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) 8 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena	S. Cena	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:639,0 Pr:25,6 Li:14,5 HC:97,6	S. Cena Verdura y cerdo Kc:584,4 Pr:8,3 Li:20,3 HC:71,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:567,2 Pr:26,9 Li:18,5 HC:71,7
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Lentejas guisadas con chorizo 8T Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Albóndigas mixtas en salsa de la abuela 8 Patatas fritas Pan integral 1-12-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa aurora 1-2-3T Gallo en salsa de puerro y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Crema de zanahoria (con patata) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz meloso de pollo con mostaza y miel 13 Merluza a la romana 1-2T-3-4 Zanahoria asada Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:656,7 Pr:26,1 Li:16,5 HC:94,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:771,1 Pr:23,7 Li:35,5 HC:82,3	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:695,6 Pr:14,7 Li:21,9 HC:102,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:626,3 Pr:18,7 Li:33,4 HC:57,5	S. Cena Ensalada y ternera Kc:680,5 Pr:20,1 Li:15,4 HC:115,0
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) Tortilla de patata con queso 2-3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) 1-3T Palometa en salsa con verduras (zanahoria y pimientos) Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Menestra de verduras con caldo corto de jamón (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Filete de pollo en su jugo Arroz integral ECO Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Rabas de pota Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:600,9 Pr:19,4 Li:25,8 HC:62,5	S. Cena Verdura y pollo Kc:679,7 Pr:27,1 Li:16,6 HC:100,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:675,8 Pr:22,0 Li:20,0 HC:98,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:710,8 Pr:28,1 Li:26,0 HC:83,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:689,1 Pr:27,9 Li:26,6 HC:80,9
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado 8 Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Boquerones a la andaluza 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Fruta fresca Leche (opcional) 2	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:581,9 Pr:18,3 Li:21,1 HC:74,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:693,1 Pr:29,5 Li:22,5 HC:89,3	S. Cena Verdura y pavo Kc:737,2 Pr:25,4 Li:21,7 HC:105,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:617,6 Pr:37,0 Li:16,3 HC:75,1	S. Cena Verdura y ternera Kc:619,1 Pr:41,6 Li:25,8 HC:53,1

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. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

1-Gluten	2-Leche	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceo	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 Secove.

Calle Loeches parcela 62 nave 11 - Área empresarial Prado de la Encina - Ventorro del Cano - Alcorcón - 28925 Madrid

T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

September 2022

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
Dinner:	Dinner:	Dinner:	Dinner:	Dinner:
Monday 5	Tuesday 6	Wednesday 7	Thursday 8	Friday 9
		Spaghetti with homemade tomato sauce 1-3T Beef stew with vegetables (peas and carrot) Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Creamed courgettes (with potatoes) Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Noodle poultry soup 1-3T Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9
Dinner:	Dinner:	Dinner: Salad and egg 3 Kc:639,0 Pr:25,6 Li:14,5 HC:97,6	Dinner: Vegetable and pork Kc:584,4 Pr:8,3 Li:20,3 HC:71,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:567,2 Pr:26,9 Li:18,5 HC:71,7
Monday 12	Tuesday 13	Wednesday 14	Thursday 15	Friday 16
Lentil stew with chorizo 8T French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce Mix meatballs with grandmother sauce 8 French fries Brown bread 1-12-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Brown macaroni with aurora sauce 1-2-3T Rooster with leek and onion sauce Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Creamed carrots (with potatoes) Grilled pork loin Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Sticky chicken rice with mustard and honey 13 Battered hake 1-2T-3-4 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and beef Kc:656,7 Pr:26,1 Li:16,5 HC:94,5	Dinner: Salad and fish 4 Kc:771,1 Pr:23,7 Li:35,5 HC:82,3	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:695,6 Pr:14,7 Li:21,9 HC:102,6	Dinner: Salad and fish 4 Kc:626,3 Pr:18,7 Li:33,4 HC:57,5	Dinner: Salad and beef Kc:680,5 Pr:20,1 Li:15,4 HC:115,0
Monday 19	Tuesday 20	Wednesday 21	Thursday 22	Friday 23
Biscay style broccoli (garlic and paprika) Spanish omelette and cheese 2-3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Pasta salad (tricolour spirals, apple and sweetcorn) 1-3T Pomfret with vegetable sauce Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Vegetables stew with ham sauce 13 Chicken drumsticks in their juice Brown rice ECO Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	White beans stew (pepper and leek) Fried squid strips Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9
Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:600,9 Pr:19,4 Li:25,8 HC:62,5	Dinner: Vegetable and chicken Kc:679,7 Pr:27,1 Li:16,6 HC:100,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:675,8 Pr:22,0 Li:20,0 HC:98,7	Dinner: Salad and egg 3 Kc:710,8 Pr:28,1 Li:26,0 HC:83,4	Dinner: Vegetable and beef Kc:689,1 Pr:27,9 Li:26,6 HC:80,9
Monday 26	Tuesday 27	Wednesday 28	Thursday 29	Friday 30
Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Oven-baked mixed hamburger with tomato and diced potatoes 8 Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Scrambled eggs with ham 3-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread 1-12T-13T Fresh fruit Milk (optional) 2	Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Ajo arriero style cod (red pepper, onion and tomato) 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:581,9 Pr:18,3 Li:21,1 HC:74,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:693,1 Pr:29,5 Li:22,5 HC:89,3	Dinner: Vegetable and turkey Kc:737,2 Pr:25,4 Li:21,7 HC:105,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:617,6 Pr:37,0 Li:16,3 HC:75,1	Dinner: Vegetable and beef Kc:619,1 Pr:41,6 Li:25,8 HC:53,1

Every menu will be served with water. Theoretical nutritional assessments are made for the age group 6-9 years (boys).

Suggestions for breakfast: always include a dairy product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a dairy and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

1-Gluten	2-Milk	3-Egg	4-Fish	5-Crustacean	6-Molluscs	7-Peanut	8-Soya	9-Nuts	10-Celery	11-Mustard	12-Sesame	13-Sulphites	14-Lupin
T=TRACES													