

JULIO 2021

Alergia al Gluten



			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Sopa de ave con fideos (sin gluten)	1º Puré de verduras
			2º Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate	2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
			P Fruta fresca	P Helado
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas estofadas con verduras	1º Crema zanahoria	1º Ensalada de pasta (sin gluten) con jamón y queso	1º Judías verdes salteadas	1º Paella valenciana
2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga y tomate	2º Abadejo al horno con verduritas	2º Muslitos de pollo en salsa con patatas	2º Fogonero al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Brócoli con patata y zanahoria	1º Macarrones con salsa de tomate (sin gluten)	1º Alubias blancas con chorizo	1º Arroz tres delicias	1º Crema de calabacín
2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Merluza en salsa verde (sin gluten) con guisantes y maíz	2º Revuelto de huevo con champiñón	2º Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate	2º Lacón al horno con patatas fritas
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Helado
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Judías verdes rehogadas con zanahoria	1º Arroz con salsa casera de tomate	1º Menestra de verdura rehogada	1º Garbanzos estofados	1º Macarrones sin gluten con verduras
2º Merluza con ensalada de lechuga y maíz	2º Albóndigas de ternera a la jardinera	2º Pollo asado con patatas fritas	2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	2º Fogonero al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º Sopa de ave con fideos (sin gluten)	1º Alubias blancas con verduras	1º Puré de verdura	1º Lentejas estofadas con chorizo	1º Ensalada de pasta tropical (piña y jamón) (sin gluten)
2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Abadejo con ensalada de lechuga y tomate	2º Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maíz	2º Merluza al horno en salsa verde	2º Pizza jamón y queso (sin gluten)
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Helado

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** y **pan sin gluten**.

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.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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: C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos) y M. Bartolomé (grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

JULIO 2021

Alergia al Huevo



			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Sopa de ave con fideos (sin huevo) 2º Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz P Helado
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas estofadas con verduras 2º Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta con jamón y queso (sin huevo) 2º Abadejo al horno con verduritas P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas 2º Muslitos de pollo en salsa con patatas P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Fogonero al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate (sin huevo) 2º Merluza en salsa verde con guisantes y maíz P Fruta fresca	1º Alubias blancas con chorizo 2º Salteado de patatas con champiñón P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias (sin huevo) 2º Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Lacón al horno con patatas fritas P Helado
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Judías verdes rehogadas con zanahoria 2º Merluza con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Albóndigas de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Menestra de verdura rehogada 2º Pollo asado con patatas fritas P Fruta fresca	1º Garbanzos estofados 2º Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Macarrones sin huevo con verduras 2º Fogonero al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º Sopa de ave con fideos (sin huevo) 2º Lacón con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Alubias blancas con verduras 2º Abadejo con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verdura 2º Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con chorizo 2º Merluza al horno en salsa verde P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta tropical (piña y jamón) (sin huevo) 2º Pizza jamón y queso P Helado

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

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.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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: C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos) y M. Bartolomé (grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

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

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

JULIO 2021

Alergia a Legumbres



			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Sopa de ave con fideos 2º Hamburguesa de ternera (casera) al horno con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz P Helado
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Menestra de verduras 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Albóndigas de ternera (casera) con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta con queso 2º Abadejo al horno con verduritas (sin legumbre) P Fruta fresca	1º Coliflor rehogada con patatas 2º Muslitos de pollo en salsa con patatas P Fruta fresca	1º Paella valenciana (sin legumbre) 2º Fogonero al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Merluza en salsa verde con maíz (sin guisantes) P Fruta fresca	1º Patatas guisadas con chorizo 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias (sin legumbres) 2º Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Lacón al horno con patatas fritas P Helado
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Menestra de verduras (casera) 2º Merluza con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Albóndigas de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Coliflor rehogada 2º Pollo asado con patatas fritas P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Fideuá con verduras 2º Fogonero al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º Sopa de ave con fideos 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Brócoli rehogado 2º Empanadillas de atún (caseras) con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verdura 2º Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con verduras (sin legumbre) 2º Merluza al horno en salsa verde (sin guisantes) P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta tropical (piña y queso) 2º Paninis de queso P Helado

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

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.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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: C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos) y M. Bartolomé (grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

JULIO 2021

Alergia a Pescado y Marisco



			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Sopa de ave con fideos 2º Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras 2º Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz P Helado
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta con jamón y queso 2º Filetes rusos con verduritas P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas 2º Muslitos de pollo en salsa con patatas P Fruta fresca	1º Arroz con verdura 2º Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Cordon blue con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga P Fruta fresca	1º Alubias blancas con chorizo 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias (sin pescado) 2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Lacón al horno con patatas fritas P Helado
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Judías verdes rehogadas con zanahoria 2º Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Albóndigas de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Menestra de verdura rehogada 2º Pollo asado con patatas fritas P Fruta fresca	1º Garbanzos estofados 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Fideuá con verduras 2º Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º Sopa de ave con fideos 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Alubias blancas con verduras 2º Lacón con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verdura 2º Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con chorizo 2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta tropical (piña y jamón) 2º Pizza jamón y queso P Helado

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

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.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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: C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos) y M. Bartolomé (grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

Alergia a Proteína de Vaca



			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Sopa de ave con fideos 2º Hamburguesa de pollo al horno con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz P Lácteo de soja
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Albóndigas de pollo con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta con jamón 2º Abadejo al horno con verduritas P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas 2º Muslitos de pollo en salsa con patatas P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Fogonero al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Lácteo de soja
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Merluza en salsa verde con guisantes y maíz P Fruta fresca	1º Alubias blancas con chorizo 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias (sin lactosa) 2º Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Lacón al horno con patatas fritas P Lácteo de soja
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Judías verdes rehogadas con zanahoria 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Albóndigas de pollo a la jardinera P Fruta fresca	1º Menestra de verdura rehogada 2º Pollo asado con patatas fritas P Fruta fresca	1º Garbanzos estofados 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Fideuá con verduras 2º Fogonero al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Lácteo de soja
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º Sopa de ave con fideos 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Alubias blancas con verduras 2º Empanadillas de atún (caseras) con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verdura 2º Estofado de pollo con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con chorizo 2º Merluza al horno en salsa verde P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta tropical (piña y jamón) 2º Paninis de jamón P Lácteo de soja

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** y **pan**.

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.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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: C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos) y M. Bartolomé (grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

JULIO 2021

Menú colesterolemia



			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Sopa de ave con fideos 2º Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz P Helado
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta con jamón y queso 2º Abadejo al horno con verduritas P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas 2º Muslitos de pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Fogonero al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Merluza en salsa verde con guisantes y maíz P Fruta fresca	1º Alubias blancas con verduras 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias 2º Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz P Helado
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Judías verdes rehogadas con zanahoria 2º Merluza con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Albóndigas de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Menestra de verdura rehogada 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Garbanzos estofados 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Fideuá con verduras 2º Fogonero al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º Sopa de ave con fideos 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Alubias blancas con verduras 2º Abadejo con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verdura 2º Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con chorizo 2º Merluza al horno en salsa verde P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta tropical (piña y jamón) 2º Panins de jamón P Helado

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

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.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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: C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos) y M. Bartolomé (grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

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

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

JULIO 2021

Menú sin Cerdo



			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Sopa de ave con fideos 2º Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras 2º Varitas de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz P Helado
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta con queso 2º Abadejo al horno con verduritas P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas 2º Muslitos de pollo en salsa con patatas P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Fogonero al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Cordon blue con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Merluza en salsa verde con guisantes y maíz P Fruta fresca	1º Alubias blancas con verduras 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias (sin cerdo) 2º Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Filete de pollo con patatas fritas P Helado
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Judías verdes rehogadas con zanahoria 2º Boquerones con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Albóndigas de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Menestra de verdura rehogada 2º Pollo asado con patatas fritas P Fruta fresca	1º Garbanzos estofados 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Fideuá con verduras 2º Fogonero al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º Sopa de ave con fideos 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Alubias blancas con verduras 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verdura 2º Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas 2º Merluza al horno en salsa verde P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta tropical (piña y pavo) 2º Pizza cuatro quesos P Helado

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

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.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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: C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos) y M. Bartolomé (grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

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

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