

## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

<b>Lunes 2</b>	<b>Martes 3</b>	<b>Miércoles 4</b>	<b>Jueves 5</b>	<b>Viernes 6</b>
Verduras y ternera.	Ensalada y ave.	Arroz y huevo.	Ensalada y pescado.	Verdura y ave.
<b>Lunes 9</b>	<b>Martes 10</b>	<b>Miércoles 11</b>	<b>Jueves 12</b>	<b>Viernes 13</b>
Ensalada y pescado.	Sopa de ave y ternera.	Pasta y huevo.	Verduras y ternera.	Ensalada y calamares.
<b>Lunes 16</b>	<b>Martes 17</b>	<b>Miércoles 18</b>	<b>Jueves 19</b>	<b>Viernes 20</b>
Pasta y pescado.	Verduras y ave.	Sopa de ave y ternera.	Arroz y huevo.	Ensalada y pescado.
<b>Lunes 23</b>	<b>Martes 24</b>	<b>Miércoles 25</b>	<b>Jueves 26</b>	<b>Viernes 27</b>
Verdura y ave.	Pasta y pescado.	Patata y huevo.	Arroz y pescado.	Verduras y ternera.
<b>Lunes 30</b>				
Pasta y pescado.				

## SUGERENCIAS PARA EL FIN DE SEMANA

	<b>Sábado 7</b>	<b>Domingo 8</b>	<b>Sábado 14</b>	<b>Domingo 15</b>
<b>Comida</b>	Cordero con patatas.	Paella y ensalada mixta.	Chuletas cordero y ensalada.	Lasaña y ensalada mixta.
<b>Cena</b>	Huevo con jamón.	Verdura y pescado.	Sopa de ave y pescado.	Verdura y pescado.
	<b>Sábado 21</b>	<b>Domingo 22</b>	<b>Sábado 28</b>	<b>Domingo 29</b>
<b>Comida</b>	Ternera y patatas.	Chuletas y patatas.	Pollo asado y ensalada.	Canelones y verdura.
<b>Cena</b>	Arroz y huevo.	Ave y verdura.	Pasta y pescado.	Ensalada y pizza.



# SECOE

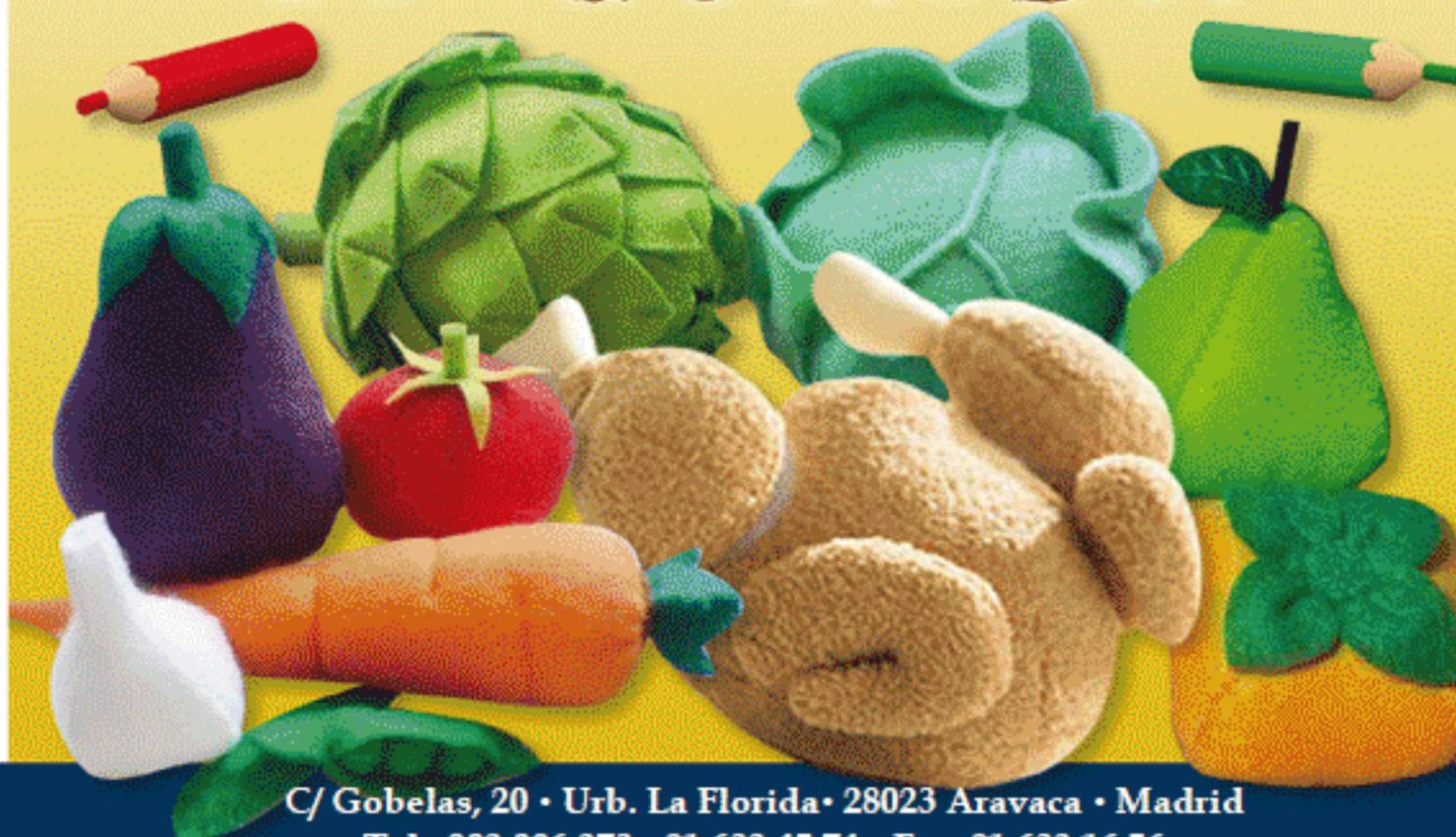
Noviembre

2009 NOS

GUSTA

HACER

TU COMIDA



\* Menú confeccionado por el departamento de nutrición de GRUPO SECOE por un médico nutricionista. Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

C/ Gobelos, 20 • Urb. La Florida • 28023 Aravaca • Madrid

Tel.: 902 006 273 - 91 632 45 74 • Fax: 91 632 16 56

secoe@secoe.net • www.secoe.net

Lunes 2	Martes 3	Miercoles 4	Jueves 5	Viernes 6
1º Lentejas castellanas, 2º Tortilla española y loncha de queso.  Fruta.	1º Espaguetis con salsa de tomate, 2º Filete de panga al horno.  Fruta.	1º Judías verdes rehogadas. 2º Escalope de cerdo con patatas fritas.  Fruta y leche.	1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  Fruta y leche.	1º Arroz con salsa de tomate, 2º Figuritas de pescado con ensalada y tomate.  Gelatina.
Lunes 9	Martes 10	Miercoles 11	Jueves 12	Viernes 13
1º Coditos carbonara, 2º Salchichas con menestra de verduras.  Melocotón en almíbar.	1º Lentejas con verduras y patata, 2º Emperador empanado con rodajas de tomate natural.  Fruta.	1º Puré de verduras frescas. 2º Ragout de pollo en pepitoria con patatas dadas.  Fruta y leche.	1º Arroz Murciano, 2º Palitos de merluza con ensalada de lechuga y maíz.  Fruta y leche.	1º Judías blancas estofadas. 2º Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria.  Natillas de vainilla.
Lunes 16	Martes 17	Miercoles 18	Jueves 19	Viernes 20
1º Sopa de marisco, 2º Hamburguesa y patatas fritas.  Fruta.	1º Paella valenciana, 2º Filete de panga a la romana con lechuga y tomate natural.  Fruta.	1º Lentejas burgalesas, 2º Tortilla española y loncha de queso.  Fruta y leche.	1º Acelgas rehogadas, 2º Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz.  Fruta y leche.	1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  Yogurt.
Lunes 23	Martes 24	Miercoles 25	Jueves 26	Viernes 27
1º Espirales de colores con salsa de tomate, 2º Filete de merluza al horno.  Piña en almíbar.	1º Lentejas castellanas, 2º Tortilla española con lechuga y tomate.  Fruta.	1º Menestra de verduras rehogadas, 2º Lomo asado con patata panadera.  Fruta y leche.	1º Patatas guisadas con verduras, 2º Ragout de ternera en salsa.  Fruta y leche.	1º Judías pintas estofadas, 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz.  Natillas de vainilla.
Lunes 30				
1º Arroz con chipirones, 2º San Jacobo con judías verdes.  Fruta.				

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
<b>Calorías</b>	937	939	933	924	954
<b>H. de Carbono</b>	149	147	142	143	144
<b>Lípidos</b>	23	26	25	24	23
<b>Proteínas</b>	32	33	35	35	33