

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

| | | | |
|---------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------|
| Martes 1 | Miércoles 2 | Jueves 3 | Viernes 4 |
| Verdura y pescado. | Arroz y huevo. | FESTIVO | Ensalada y pescado. |
| Lunes 7 | Martes 8 | Miércoles 9 | Jueves 10 |
| Huevo y croquetas. | Sopa de fideos y ternera. | Ensalada y pescado. | Verdura y salchichas. |
| Lunes 14 | Martes 15 | Miércoles 16 | Viernes 18 |
| Verduras y ternera. | Ensalada y pescado. | Arroz y pescado. | Ensalada y pescado. |
| Lunes 21 | Martes 22 | Miércoles 23 | |
| Verdura y lomo. | Verdura y huevo. | Ensalada y pescado. | |

SUGERENCIAS PARA EL DESAYUNO.

DESAYUNO EQUILIBRADO HA DE ESTAR COMPUESTO POR:

| LÁCTEO | CEREAL | FRUTA | OTROS |
|---|---------------------------|---|---|
| Leche, yogur, queso, cuajada, requesón. | Pan, cereales y galletas. | Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria. | Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana Bollería: 1 vez por semana. |

SUGERENCIAS PARA LAS MERIENDAS.

| LÁCTEO Y/O FRUTA | CEREALES | OTROS |
|---|-------------------------------|---|
| Yogur, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo. | Pan, galletas, cereales, etc. | Embutidos variados fiambres de magro, etc. |



SECOE



¡FELICES VACACIONES!



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

MEGA JUNIO 10

| Martes 1 | | | |
|---|------|-----------|------|
| 1º Judías verdes rehogadas. 2º Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dado. Fruta, agua y pan. | | | |
| Calorías | 829 | Lípidos | 49,3 |
| H. Carbono | 51,4 | Proteínas | 39,4 |

| Miércoles 2 | | | |
|---|------|-----------|------|
| 1º Lentejas castellanas. 2º Filete de mero a la vizcaína. Fruta, leche, agua y pan. | | | |
| Calorías | 855 | Lípidos | 31,9 |
| H. Carbono | 75,8 | Proteínas | 53,5 |

| Jueves 3 | | | |
|----------------|--|-----------|--|
| FESTIVO | | | |
| Calorías | | Lípidos | |
| H. Carbono | | Proteínas | |

| Viernes 4 | | | |
|--|-----|-----------|------|
| 1º Arroz blanco con tomate. 2º Tortilla de patata y ensalada de lechuga y zanahoria. Yogurt, agua y pan. | | | |
| Calorías | 929 | Lípidos | 40 |
| H. Carbono | 116 | Proteínas | 23,3 |

| Lunes 7 | | | |
|--|------|-----------|------|
| 1º Puré de verduras frescas. 2º Escalope de pollo con rodaja de tomate natural. Fruta, agua y pan. | | | |
| Calorías | 877 | Lípidos | 43,5 |
| H. Carbono | 72,8 | Proteínas | 41,8 |

| Martes 8 | | | |
|---|-----|-----------|------|
| 1º Ensalada de pasta con queso. 2º Panga en salsa con guisantes. Fruta, agua y pan. | | | |
| Calorías | 898 | Lípidos | 31,1 |
| H. Carbono | 100 | Proteínas | 49,1 |

| Miércoles 9 | | | |
|---|-----|-----------|------|
| 1º Garbanzos guisados con verduras. 2º Lomo asado con salsa de manzana. Fruta, leche, agua y pan. | | | |
| Calorías | 913 | Lípidos | 48,8 |
| H. Carbono | 72 | Proteínas | 37,8 |

| Jueves 10 | | | |
|---|------|-----------|------|
| 1º Paella valenciana. 2º Pollos de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta, leche, agua y pan. | | | |
| Calorías | 937 | Lípidos | 43,6 |
| H. Carbono | 90,8 | Proteínas | 42,1 |

| Viernes 11 | | | |
|---|------|-----------|------|
| 1º Menestra de verdura rehogada. 2º Tortilla de patata y loncha de queso. Helado, agua y pan. | | | |
| Calorías | 970 | Lípidos | 44,9 |
| H. Carbono | 95,2 | Proteínas | 37 |

| Lunes 14 | | | |
|--|------|-----------|------|
| 1º Fideua. 2º Empanadillas de atún y calamares a la romana. Fruta, agua y pan. | | | |
| Calorías | 900 | Lípidos | 38,8 |
| H. Carbono | 85,7 | Proteínas | 48,2 |

| Martes 15 | | | |
|--|------|-----------|------|
| 1º Lentejas castellanas. 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Fruta, agua y pan. | | | |
| Calorías | 850 | Lípidos | 33,2 |
| H. Carbono | 91,9 | Proteínas | 34,7 |

| Miércoles 16 | | | |
|---|------|-----------|------|
| 1º Acelgas rehogadas con patata y zanahoria. 2º Muslitos de pollo al horno. Fruta, leche, agua y pan. | | | |
| Calorías | 951 | Lípidos | 47,8 |
| H. Carbono | 62,8 | Proteínas | 64,1 |

| Jueves 17 | | | |
|---|-----|-----------|------|
| 1º Sopa de ave con fideos. 2º Filete de panga a la romana con ensalada de lechuga y tomate. Fruta, leche, agua y pan. | | | |
| Calorías | 855 | Lípidos | 23,5 |
| H. Carbono | 107 | Proteínas | 49,8 |

| Viernes 18 | | | |
|--|-----|-----------|------|
| 1º Ensalada de arroz con atún y maíz. 2º Albóndigas de ternera a la jardinera. Helado, agua y pan. | | | |
| Calorías | 918 | Lípidos | 40,5 |
| H. Carbono | 104 | Proteínas | 32,3 |

| Lunes 21 | | | |
|--|------|-----------|------|
| 1º Patatas guisadas con calamares. 2º Tortilla francesa con loncha de queso. Macedonia en almibar, agua y pan. | | | |
| Calorías | 807 | Lípidos | 47,7 |
| H. Carbono | 64,5 | Proteínas | 26,4 |

| Martes 22 | | | |
|---|------|-----------|------|
| 1º Espirales de colores con tomate. 2º Delicias de pescado con ensalada de lechuga y maíz. Fruta, agua y pan. | | | |
| Calorías | 879 | Lípidos | 38,3 |
| H. Carbono | 97,9 | Proteínas | 31,1 |

| Miércoles 23 | | | |
|--|-----|-----------|------|
| MENU ESPECIAL FIN DE CURSO: ARROZ A LA CATALANA: ARROZ, TOMATE Y BUTIFARRA BLANCA. NUGGETS DE POLLO Y CROQUETAS CON LECHUGA Y TOMATE. COPA DE CHOCOLATE. | | | |
| Calorías | 988 | Lípidos | 46,9 |
| H. Carbono | 115 | Proteínas | 24,6 |

FESTIVOS LOCALES
4 Y 7 JUNIO:
FIESTA LOCAL ARROYOMOLINOS.

GRUPO SECOE LES DESEAS UNAS FELICES VACACIONES