Octubre 2021

ALERGIA A LEGUMBRES - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (casera) Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo
Kc:570,1 Pr:21,4 Li:20,0 HC:72,8	Kc:428,4 Pr:8,1 Li:15,8 HC:58,2	Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	Kc:671,0 Pr:15,7 Li:23,1 HC:98,7	Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1
Lunes 4	**Martes 5**	**Miércoles 6**	**Jueves 7**	**Viernes 8**
Acelgas rehogadas con ajo Albóndigas de ternera al horno (caseras) 3 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Filete de pollo en su jugo Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pollo
Kc:644,3 Pr:26,9 Li:17,5 HC:89,9	Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	Kc:548,3 Pr:19,3 Li:24,8 HC:56,5	Kc:573,6 Pr:26,5 Li:22,5 HC:60,0	Kc:703,8 Pr:34,6 Li:25,4 HC:83,3
Lunes 11	**Martes 12**	**Miércoles 13**	**Jueves 14**	**Viernes 15**
No lectivo	**Festivo**	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Boquerones crujientes 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Lacón a la gallega Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
		Kc:771,3 Pr:26,6 Li:27,9 HC:102,4	Kc:649,1 Pr:20,1 Li:16,1 HC:100,9	Kc:486,7 Pr:25,2 Li:14,1 HC:61,8
Lunes 18	**Martes 19**	**Miércoles 20**	**Jueves 21**	**Viernes 22**
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	Kc:647,2 Pr:15,3 Li:21,0 HC:95,8	Kc:609,6 Pr:18,1 Li:16,9 HC:89,7	Kc:580,3 Pr:27,7 Li:25,9 HC:55,7
Lunes 25	**Martes 26**	**Miércoles 27**	**Jueves 28**	**Viernes 29**
Menestra de verduras (casera) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Espinacas con patata y zanahoria Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno 1-2T-3T-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salsa de tomate 3 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:728,6 Pr:21,5 Li:34,2 HC:75,0	Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	Kc:634,2 Pr:35,7 Li:19,0 HC:74,9	Kc:801,9 Pr:17,8 Li:28,2 HC:115,2	Kc:486,2 Pr:19,3 Li:23,6 HC:47,0

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

October 2021

ALLERGY TO PULSES - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
Vegetables stew (homemade) Biscay style pomfret (tomato, pepper and parsley) Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2	Sautéed cauliflower with garlic Oven - baked chicken hamburger Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Bread 1-12T-13T Banana Milk 2	Ecologic Neapolitan style spaghetti (tomatoes, pepper and oregano) 1 Calamari in sauce Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread Yoghurt
Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg
Kc:570,1 Pr:21,4 Li:20,0 HC:72,8	Kc:428,4 Pr:8,1 Li:15,8 HC:58,2	Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	Kc:671,0 Pr:15,7 Li:23,1 HC:98,7	Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1

Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Sautéed chard with garlic Oven-baked beef meatballs (homemade) 3 Mashed potatoes (with paprika) 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Pasta shells with carrot and courgette 1-3T Riojan style cod (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) 2-3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with carrot Chicken drumsticks in their juice Brown quinoa Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked saithe with sauce 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and chicken
Kc:644,3 Pr:26,9 Li:17,5 HC:89,9	Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	Kc:548,3 Pr:19,3 Li:24,8 HC:56,5	Kc:573,6 Pr:26,5 Li:22,5 HC:60,0	Kc:703,8 Pr:34,6 Li:25,4 HC:83,3

Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
No school day	Bank holiday	Italian style macaroni (tomato, cheese and oregano) 1-2-3T Crispy anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Syrup peach Milk (optional) 2	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Beef, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed leeks (with potatoes) Galician style cured ham Brown quinoa Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
		Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg 3
		Kc:771,3 Pr:26,6 Li:27,9 HC:102,4	Kc:649,1 Pr:20,1 Li:16,1 HC:100,9	Kc:486,7 Pr:25,2 Li:14,1 HC:61,8

Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Oven-baked pomfred with garlic and parsley Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Spinach with cream 1-2 Curry style chicken thigh 2 French fries Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Sautéed cauliflower with garlic Oven-baked salmon 4 Brown rice Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Beef stew with sauce Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and egg 3	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	Kc:647,2 Pr:15,3 Li:21,0 HC:95,8	Kc:609,6 Pr:18,1 Li:16,9 HC:89,7	Kc:580,3 Pr:27,7 Li:25,9 HC:55,7

Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Vegetables stew (homemade) Grilled pork loin with apple sauce Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked codfish with lemon 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Spinach with potatoes and carrot Chicken wok (pepper, courgette and garlic) (soya free) Couscous 1 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Ecologic rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Oven-baked hake bites 1-2T-3T-4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Eggs with tomato sauce 3 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:728,6 Pr:21,5 Li:34,2 HC:75,0	Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	Kc:634,2 Pr:35,7 Li:19,0 HC:74,9	Kc:801,9 Pr:17,8 Li:28,2 HC:115,2	Kc:486,2 Pr:19,3 Li:23,6 HC:47,0

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

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

Octubre 2021

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Lacón al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Salchichas de pavo 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y huevo
Kc:579,2 Pr:26,5 Li:17,2 HC:75,8	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:798,1 Pr:22,3 Li:36,7 HC:91,2	Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Salchichas con salsa de tomate 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con chorizo 8T Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Cordon blue de pollo y queso al horno 1-2-3-8 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y cerdo	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y cerdo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pollo
Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	Kc:706,6 Pr:17,7 Li:28,2 HC:90,5	Kc:697,4 Pr:32,9 Li:25,3 HC:79,3	Kc:585,9 Pr:20,0 Li:119,7 HC:74,3	Kc:841,8 Pr:27,9 Li:46,4 HC:73,7

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y ternera	S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Ensalada y huevo 3
		Kc:792,1 Pr:24,5 Li:30,9 HC:100,4	Kc:747,5 Pr:23,2 Li:19,8 HC:114,5	Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Revuelto de huevo con calabacín 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Lacón al horno Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y huevo 3
Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	Kc:638,4 Pr:22,6 Li:16,3 HC:94,9	Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espirales integrales a la carbonara (nata y bacon) 1-2-3T-8 Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Nuggets de pollo 1-2-3T-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y cerdo
Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	Kc:696,6 Pr:19,3 Li:27,6 HC:89,7	Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	Kc:846,9 Pr:20,9 Li:34,1 HC:108,0	Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

October 2021

ALLERGY TO FISH AND SHELLFISH - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
Vegetables stew (Brussel sprouts, cauliflower and french beans) 13 Oven-baked cured ham Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2	Chick peas salad (tomato and sweetcorn) 13 Oven - baked chicken hamburger Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2	Ecologic Neapolitan style spaghetti (tomatoes, pepper and oregano) 1 Turkey sausages 8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with rice French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread Yoghurt
Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and egg 3	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and egg
Kc:579,2 Pr:26,5 Li:17,2 HC:75,8	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:798,1 Pr:22,3 Li:36,7 HC:91,2	Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1

Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Sautéed peas with garlic Oven-baked beef meatballs 8 Mashed potatoes (with paprika) 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Pasta shells with carrot and courgette 1-3T Sausages with tomato sauce 8 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	White beans with "chorizo" 8T Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) 2-3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with carrot Oven-baked chicken and cheese cordon bleu 1-2-3-8 Brown quinoa Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Grilled pork loin with apple sauce Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and pork	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and pork	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and chicken
Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	Kc:706,6 Pr:17,7 Li:28,2 HC:90,5	Kc:697,4 Pr:32,9 Li:25,3 HC:79,3	Kc:585,9 Pr:20,0 Li:119,7 HC:74,3	Kc:841,8 Pr:27,9 Li:46,4 HC:73,7

Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
No school day	Bank holiday	Italian style macaroni (tomato, cheese and oregano) 1-2-3T Breaded chicken fillet Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Syrup peach Milk (optional) 2	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed leeks (with potatoes) Oven-baked saxony filet 2-8 Brown quinoa Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
		Dinner: Salad and beef	Dinner: Vegetable and chicken	Dinner: Salad and egg 3
		Kc:792,1 Pr:24,5 Li:30,9 HC:100,4	Kc:747,5 Pr:23,2 Li:19,8 HC:114,5	Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3

Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Scrambled eggs with courgetti 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Spinach with cream 1-2 Curry style chicken thigh 2 French fries Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce Oven-baked cured ham Brown rice Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed pulses (ecologic chik peas, lentil, potatoes and leek) Beef stew with sauce Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and egg 3
Kc:630,3 Pr:15,6 Li:21,2 HC:89,1	Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	Kc:638,4 Pr:22,6 Li:16,3 HC:94,9	Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0

Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Burgalese style lentil stew (french beans) Grilled pork loin with apple sauce Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Brown spirals carbonara (cream and bacon) 1-2-3T-8 French omelette 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Chickpeas stew with spinach Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Couscous 1 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Ecologic rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Chicken nuggets 1-2-3T-8 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Pear Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Eggs with sausages and tomato sauce 3-8 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and pork
Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	Kc:696,6 Pr:19,3 Li:27,6 HC:89,7	Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	Kc:846,9 Pr:20,9 Li:34,1 HC:108,0	Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

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

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

Octubre 2021

ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Batido de soja (opcional) 8	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Batido de soja (opcional)	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Batido de soja (opcional) 8	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan Batido de soja 8
S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo
Kc:730,4 Pr:32,9 Li:25,6 HC:85,7	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:746,0 Pr:29,3 Li:25,1 HC:96,4	Kc:682,2 Pr:25,3 Li:26,3 HC:82,5	Kc:630,7 Pr:40,8 Li:22,5 HC:61,2

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de pollo al horno 1T-8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Batido de soja (opcional) 8	Alubias blancas con chorizo 8T Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) (sin plv) 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Brócoli salteado con zanahoria Filete de pollo en su jugo Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Batido de soja (opcional) 8	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Batido de soja 8
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pollo
Kc:748,2 Pr:37,0 Li:23,0 HC:103,7	Kc:766,5 Pr:33,7 Li:25,1 HC:97,1	Kc:768,7 Pr:36,8 Li:28,9 HC:84,5	Kc:671,1 Pr:34,3 Li:26,7 HC:66,0	Kc:724,0 Pr:39,7 Li:28,5 HC:73,8

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate y orégano) (sin plv) 1-3T Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Batido de soja (opcional) 8	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Crema de puerros (con patata) Lacón al horno Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
		S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
		Kc:809,4 Pr:45,8 Li:26,9 HC:92,7	Kc:858,7 Pr:31,3 Li:21,7 HC:129,0	Kc:496,1 Pr:28,2 Li:13,8 HC:60,4

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Espinacas rehogadas con ajo Muslitos de pollo al curry (sin plv) Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Batido de soja (opcional) 8	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Batido de soja 8
S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:764,3 Pr:40,3 Li:23,1 HC:93,5	Kc:836,4 Pr:41,1 Li:32,0 HC:90,3	Kc:676,6 Pr:29,0 Li:23,2 HC:81,6	Kc:745,4 Pr:25,4 Li:24,7 HC:97,7	Kc:704,7 Pr:36,1 Li:35,3 HC:54,0

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Batido de soja (opcional) 8	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno (caseras) 3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Batido de soja (opcional) 8	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:1.022,0 Pr:43,4 Li:40,9 HC:110,2	Kc:893,3 Pr:33,2 Li:34,8 HC:107,9	Kc:893,7 Pr:41,1 Li:28,1 HC:113,4	Kc:760,1 Pr:19,3 Li:25,5 HC:92,5	Kc:639,9 Pr:27,9 Li:36,5 HC:47,1

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

October 2021

ALLERGY TO MILK - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
Vegetables stew (Brussel sprouts, cauliflower and french beans) 13	Chick peas salad (tomato and sweetcorn) 13	Ecologic Neapolitan style spaghetti (tomatoes, pepper and oregano) 1	Pinto beans with rice	Vegetable purée (chard, potatoes and leek)
Biscay style pomfret (tomato, pepper and parsley)	Oven - baked chicken hamburger	Calamari in sauce	French omelette 3	Lean pork with tomato sauce
Sliced potatoes 13	Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper)	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Brown quinoa
Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread
Watermelon	Banana	Apple	Melon	Soya milkshake
Soya milkshake 8	Soya milkshake	Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	
Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Vegetable and pork	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg
Kc:730,4 Pr:32,9 Li:25,6 HC:85,7	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:746,0 Pr:29,3 Li:25,1 HC:96,4	Kc:682,2 Pr:25,3 Li:26,3 HC:82,5	Kc:630,7 Pr:40,8 Li:22,5 HC:61,2

Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Sautéed peas with garlic	Pasta shells with carrot and courgette 1-3T	White beans with "chorizo" 8T	Sautéed broccoli with carrot	Rice with homemade tomato sauce
Oven-baked chicken meatballs 1T-8	Riojan style cod (with tomato) 4	Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) (mcp free) 3	Chicken drumsticks in their juice	Oven-baked saithe with sauce 4
Mashed potatoes (with paprika) 13	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Brown quinoa	Lettuce and carrot salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T
Banana	Pear	Tangerine	Ecologic apple	Soya milkshake 8
Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and pork	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and chicken
Kc:748,2 Pr:37,0 Li:23,0 HC:103,7	Kc:766,5 Pr:33,7 Li:25,1 HC:97,1	Kc:768,7 Pr:36,8 Li:28,9 HC:84,5	Kc:671,1 Pr:34,3 Li:26,7 HC:66,0	Kc:724,0 Pr:39,7 Li:28,5 HC:73,8

Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
No school day	Bank holiday	Italian style macaroni (tomato, cheese and oregano) (mpc free) 1-3T	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1	Creamed leeks (with potatoes)
		Baked hake with garlic and parsley 4	Chickpeas, chicken, carrot and potatoes	Oven-baked cured ham
		Lettuce and carrot salad 13		Brown quinoa
		Brown bread 1-12-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
		Syrup peach	Banana	Soya milkshake 8
		Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	
		Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg 3
		Kc:809,4 Pr:45,8 Li:26,9 HC:92,7	Kc:858,7 Pr:31,3 Li:21,7 HC:129,0	Kc:496,1 Pr:28,2 Li:13,8 HC:60,4

Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T	Sautéed spinach with garlic	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot)	French beans with homemade tomato sauce	Creamed pulses (ecologic chik peas, lentil, potatoes and leek)
Oven-baked pomfred with garlic and parsley	Curry style chicken thigh (cmp free)	French omelette 3	Oven-baked salmon 4	Chicken drumsticks in their juice
Lettuce and tomato salad 13	French fries	Lettuce and sweetcorn salad 13	Brown rice	Lettuce and carrot salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T
Tangerine	Apple	Pear	Banana	Soya milkshake 8
Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	
Dinner: Vegetable and egg 3	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and pork	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:764,3 Pr:40,3 Li:23,1 HC:93,5	Kc:836,4 Pr:41,1 Li:32,0 HC:90,3	Kc:676,6 Pr:29,0 Li:23,2 HC:81,6	Kc:745,4 Pr:25,4 Li:24,7 HC:97,7	Kc:704,7 Pr:36,1 Li:35,3 HC:54,0

Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Burgalese style lentil stew (french beans)	Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T	Chickpeas stew with spinach	Ecologic rice with vegetables (tomato, pepper and carrot)	Creamed pumpkin (with potatoes)
Grilled pork loin with apple sauce	Oven-baked codfish with lemon 4	Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8	Oven-baked hake bites (homemade) 3-4	Eggs with sausages and tomato sauce 3-8
Lettuce and tomato salad 13	Lettuce and carrot salad 13	Couscous 1	Lettuce and sweetcorn salad 13	
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T	Bread 1-12T-13T
Banana	Orange	Apple	Pear	Soya milkshake 8
Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	Soya milkshake 8	
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and pork	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:1.022,0 Pr:43,4 Li:40,9 HC:110,2	Kc:893,3 Pr:33,2 Li:34,8 HC:107,9	Kc:893,7 Pr:41,1 Li:28,1 HC:113,4	Kc:760,1 Pr:19,3 Li:25,5 HC:92,5	Kc:639,9 Pr:27,9 Li:36,5 HC:47,1

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

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

Octubre 2021

ALERGIA AL HUEVO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional)	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12T-13T Plátano Leche (opcional)	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional)	Alubias pintas con arroz Salteado de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional)	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur
S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado	S. Cena Ensalada y pollo
Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	Kc:602,6 Pr:14,3 Li:18,0 HC:91,0	Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones con zanahoria y calabacín (sin huevo) Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con chorizo 8T Lacón al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Filetes de pollo al horno Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y cerdo	S. Cena Verdura y pollo
Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	Kc:686,6 Pr:23,3 Li:18,6 HC:103,9	Kc:628,7 Pr:33,1 Li:17,6 HC:80,8	Kc:590,9 Pr:28,2 Li:23,6 HC:60,0	Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate y orégano) (sin huevo) Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo
		Kc:709,5 Pr:34,1 Li:22,2 HC:92,1	Kc:747,5 Pr:23,2 Li:19,8 HC:114,5	Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin huevo) Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:747,5 Pr:30,9 Li:20,4 HC:106,7	Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	Kc:567,4 Pr:27,8 Li:14,7 HC:76,1	Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Salchichas con salsa de tomate 8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	Kc:758,7 Pr:24,4 Li:30,6 HC:92,3	Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	Kc:690,6 Pr:34,4 Li:21,6 HC:86,0	Kc:518,6 Pr:15,7 Li:28,8 HC:47,6

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

October 2021

ALLERGY TO EGGS - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
Vegetables stew (Brussel sprouts, cauliflower and french beans) Biscay style pomfret (tomato, pepper and parsley) Sliced potatoes Bread Watermelon Milk (optional)	Chick peas salad (tomato and sweetcorn) Oven - baked chicken hamburger Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Brown bread Banana Milk	Ecologic Neapolitan style spaghetti (tomatoes, pepper and oregano) Calamari in sauce Lettuce and carrot salad Bread Apple Milk (optional)	Pinto beans with rice Sautéed potatoes with courgettes Lettuce and tomato salad Bread Melon Milk (optional)	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread Yoghurt
Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish	Dinner: Salad and chicken
Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	Kc:602,6 Pr:14,3 Li:18,0 HC:91,0	Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1

Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Sautéed peas with garlic Oven-baked beef meatballs 8 Mashed potatoes (with paprika) 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Macaroni with carrot and courgette (eggs free) Riojan style cod (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	White beans with "chorizo" 8T Oven-baked cured ham Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with carrot Oven-baked chicken drumsticks Brown quinoa Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked saithe with sauce 4 Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and pork	Dinner: Vegetable and chicken
Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	Kc:686,6 Pr:23,3 Li:18,6 HC:103,9	Kc:628,7 Pr:33,1 Li:17,6 HC:80,8	Kc:590,9 Pr:28,2 Li:23,6 HC:60,0	Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7

Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
No school day	Bank holiday	Italian style macaroni (tomato and oregano) (egg free) Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Syrup peach Milk (optional) 2	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed leeks (with potatoes) Oven-baked saxony filet 2-8 Brown quinoa Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
		Dinner: Salad and beef	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken
		Kc:709,5 Pr:34,1 Li:22,2 HC:92,1	Kc:747,5 Pr:23,2 Li:19,8 HC:114,5	Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3

Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Fideua with vegetables (courgette and pepper) (egg free) Oven-baked pomfred with garlic and parsley Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Spinach with cream 1-2 Curry style chicken thigh 2 French fries Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) Oven-baked cured ham Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce Oven-baked salmon 4 Brown rice Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed pulses (ecologic chik peas, lentil, potatoes and leek) Beef stew with sauce Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and pork	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:747,5 Pr:30,9 Li:20,4 HC:106,7	Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	Kc:567,4 Pr:27,8 Li:14,7 HC:76,1	Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0

Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Burgalese style lentil stew (french beans) Grilled pork loin with apple sauce Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked codfish with lemon 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Chickpeas stew with spinach Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Couscous 1 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Ecologic rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Pear Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Sausages with tomato sauce 8 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	Kc:758,7 Pr:24,4 Li:30,6 HC:92,3	Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	Kc:690,6 Pr:34,4 Li:21,6 HC:86,0	Kc:518,6 Pr:15,7 Li:28,8 HC:47,6

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

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

Octubre 2021

MENÚ COLESTEROLEMIA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1	Alubias pintas con arroz	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro)
Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil)	Hamburguesa de pollo al horno	Calamares en salsa 6	Tortilla francesa 3	Magro con salsa de tomate
Patatas panaderas 13	Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Quinoa integral
Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
Sandía	Plátano	Manzana	Melón	Yogur 2
Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo
Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria)	Brócoli salteado con zanahoria	Arroz con salsa casera de tomate
Albóndigas de ternera al horno 8	Bacalao a la riojana (con tomate) 4	Quiché de verduras (huevo, acelgas y zanahoria) (colesterol) 3	Filetes de pollo al horno	Fogonero al horno en salsa 4
Patatas revolconas (con pimentón) 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Quinoa integral	Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T
Plátano	Pera	Mandarina	Manzana ecológica	Yogur 2
Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pollo
Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	Kc:619,1 Pr:26,1 Li:22,0 HC:74,5	Kc:590,9 Pr:28,2 Li:23,6 HC:60,0	Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T	Sopa de ave con fideos 1-3T	Crema de puerros (con patata)
		Merluza al horno con ajo y perejil 4	Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC)	Filete de Sajonia al horno 2-8
		Ensalada de lechuga y zanahoria 13		Ensalada de quinoa integral
		Pan integral 1-12-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
		Melocotón en almíbar	Plátano	Yogur 2
		Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
		S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
		Kc:685,0 Pr:36,8 Li:23,6 HC:79,4	Kc:721,1 Pr:27,3 Li:11,1 HC:123,0	Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T	Espinacas a la crema 1-2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria)	Judías verdes con salsa de tomate casera	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro)
Palometa al horno con ajo y perejil	Muslitos de pollo al curry (colesterol)	Tortilla francesa 3	Salmón al horno 4	Estofado de ternera en su salsa
Ensalada de lechuga y tomate 13	Patatas panaderas 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Arroz integral	Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T
Mandarina	Manzana	Pera	Plátano	Yogur 2
Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	Kc:691,6 Pr:32,9 Li:27,1 HC:77,3	Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes)	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T	Puchero de garbanzos con espinacas	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)	Crema de calabaza (con patata)
Cinta de lomo al horno	Abadejo al horno con limón 4	Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8	Varitas de merluza al horno (caseras) 3-4	Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8
Ensalada de lechuga y tomate 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Cuscús 1	Ensalada de lechuga y maíz 13	
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T	Pan 1-12T-13T
Plátano	Naranja	Manzana	Pera	Yogur 2
Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	Kc:662,6 Pr:11,5 Li:21,3 HC:86,5	Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

October 2021

LOW CHOLESTEROL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
Vegetables stew (Brussel sprouts, cauliflower and french beans) 13 Biscay style pomfret (tomato, pepper and parsley) Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Milk (optional) 2	Chick peas salad (tomato and sweetcorn) 13 Oven - baked chicken hamburger Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Brown bread 1-12-13T Banana Milk 2	Ecologic Neapolitan style spaghetti (tomatoes, pepper and oregano) 1 Calamari in sauce Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with rice French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread Yoghurt
Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg
Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1

Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Sautéed peas with garlic Oven-baked beef meatballs 8 Mashed potatoes (with paprika) 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Pasta shells with carrot and courgette 1-3T Riojan style cod (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) (colest) 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with carrot Oven-baked chicken drumsticks Brown quinoa Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked saithe with sauce 4 Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and chicken
Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	Kc:619,1 Pr:26,1 Li:22,0 HC:74,5	Kc:590,9 Pr:28,2 Li:23,6 HC:60,0	Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7

Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
No school day	Bank holiday	Italian style macaroni (tomato, cheese and oregano) 1-2-3T Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Syrup peach Milk (optional) 2	Noodle poultry soup 1-3T Chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed leeks (with potatoes) Oven-baked saxony filet 2-8 Brown quinoa Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
		Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg 3
		Kc:685,0 Pr:36,8 Li:23,6 HC:79,4	Kc:721,1 Pr:27,3 Li:11,1 HC:123,0	Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3

Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Oven-baked pomfred with garlic and parsley Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Spinach with cream 1-2 Curry style chicken thigh (cholesterol) Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce Oven-baked salmon 4 Brown rice Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed pulses (ecologic chik peas, lentil, potatoes and leek) Beef stew with sauce Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and egg 3	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	Kc:691,6 Pr:32,9 Li:27,1 HC:77,3	Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0

Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Burgalese style lentil stew (french beans) Grilled pork loin with apple sauce Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked codfish with lemon 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Chickpeas stew with spinach Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Couscous 1 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Ecologic rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Oven-baked hake bites (homemade) 3-4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Pear Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Eggs with sausages and tomato sauce 3-8 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	Kc:662,6 Pr:11,5 Li:21,3 HC:86,5	Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

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

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

Octubre 2021

MENÚ SIN CERDO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1	Alubias pintas con arroz	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro)
Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil)	Hamburguesa de pollo al horno	Calamares en salsa 6	Tortilla francesa 3	Filete de pollo en su jugo
Patatas panaderas 13	Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Quinoa integral
Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
Sandía	Plátano	Manzana	Melón	Yogur 2
Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo
Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	Kc:557,0 Pr:22,8 Li:24,9 HC:55,9

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria)	Brócoli salteado con zanahoria	Arroz con salsa casera de tomate
Albóndigas de ternera al horno (caseras) 3	Bacalao a la riojana (con tomate) 4	Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3	Cordon blue de pollo y queso al horno 1-2-3-8	Fogonero al horno en salsa 4
Patatas revolconas (con pimentón) 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Quinoa integral	Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T
Plátano	Pera	Mandarina	Manzana ecológica	Yogur 2
Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pollo
Kc:639,3 Pr:28,7 Li:16,2 HC:91,1	Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	Kc:645,3 Pr:30,0 Li:22,6 HC:75,3	Kc:585,9 Pr:20,0 Li:119,7 HC:74,3	Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T	Sopa de ave con fideos 1-3T	Crema de puerros (con patata)
		Boquerones crujientes 1-2T-3-4-5T-6T	Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC)	Filetes de pollo al horno
		Ensalada de lechuga y zanahoria 13		Ensalada de quinoa integral
		Pan integral 1-12-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
		Melocotón en almíbar	Plátano	Yogur 2
		Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
		S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
		Kc:770,3 Pr:28,5 Li:30,1 HC:93,9	Kc:721,1 Pr:27,3 Li:11,1 HC:123,0	Kc:585,3 Pr:29,5 Li:23,9 HC:58,0

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T	Espinacas a la crema 1-2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria)	Judías verdes con salsa de tomate casera	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro)
Palometa al horno con ajo y perejil	Muslitos de pollo al curry 2	Tortilla francesa 3	Salmón al horno 4	Estofado de ternera en su salsa
Ensalada de lechuga y tomate 13	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y maíz 13	Arroz integral	Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T
Mandarina	Manzana	Pera	Plátano	Yogur 2
Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes)	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T	Puchero de garbanzos con espinacas	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)	Crema de calabaza (con patata)
Filete de pollo en su jugo	Abadejo al horno con limón 4	Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8	Varitas de merluza al horno 1-2T-3T-4	Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8
Ensalada de lechuga y tomate 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Cuscús 1	Ensalada de lechuga y maíz 13	
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T	Pan 1-12T-13T
Plátano	Naranja	Manzana	Pera	Yogur 2
Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	Leche (opcional) 2	
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:840,4 Pr:38,1 Li:26,7 HC:104,2	Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	Kc:800,9 Pr:19,8 Li:30,4 HC:106,6	Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

October 2021

PORK FREE MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
Vegetables stew (Brussel sprouts, cauliflower and french beans) 13	Chick peas salad (tomato and sweetcorn) 13	Ecologic Neapolitan style spaghetti (tomatoes, pepper and oregano) 1	Pinto beans with rice	Vegetable purée (chard, potatoes and leek)
Biscay style pomfret (tomato, pepper and parsley)	Oven - baked chicken hamburger	Calamari in sauce	French omelette 3	Chicken drumsticks in their juice
Sliced potatoes 13	Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper)	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Brown quinoa
Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread (gluten free)
Watermelon	Banana	Apple	Melon	Yoghurt
Milk (optional) 2	Milk 2	Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	
Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg
Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	Kc:557,0 Pr:22,8 Li:24,9 HC:55,9

Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Sautéed peas with garlic	Pasta shells with carrot and courgette 1-3T	White beans with vegetables (potatoes and carrot)	Sautéed broccoli with carrot	Rice with homemade tomato sauce
Oven-baked beef meatballs (homemade) 3	Riojan style cod (with tomato) 4	Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) 2-3	Oven-baked chicken and cheese cordon bleu 1-2-3-8	Oven-baked saithe with sauce 4
Mashed potatoes (with paprika) 13	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Brown quinoa	Lettuce and carrot salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T
Banana	Pear	Tangerine	Ecologic apple	Yoghurt 2
Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and chicken
Kc:639,3 Pr:28,7 Li:16,2 HC:91,1	Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	Kc:645,3 Pr:30,0 Li:22,6 HC:75,3	Kc:585,9 Pr:20,0 Li:119,7 HC:74,3	Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7

Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
No school day	Bank holiday	Italian style macaroni (tomato, cheese and oregano) 1-2-3T	Noodle poultry soup 1-3T	Creamed leeks (with potatoes)
		Crispy anchovies 1-2T-3-4-5T-6T	Chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF)	Oven-baked chicken drumsticks
		Lettuce and carrot salad 13		Brown quinoa
		Brown bread 1-12-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
		Syrup peach	Banana	Yoghurt 2
		Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	
		Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg 3
		Kc:770,3 Pr:28,5 Li:30,1 HC:93,9	Kc:721,1 Pr:27,3 Li:11,1 HC:123,0	Kc:585,3 Pr:29,5 Li:23,9 HC:58,0

Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T	Spinach with cream 1-2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot)	French beans with homemade tomato sauce	Creamed pulses (ecologic chik peas, lentil, potatoes and leek)
Oven-baked pomfred with garlic and parsley	Curry style chicken thigh 2	French omelette 3	Oven-baked salmon 4	Beef stew with sauce
Lettuce and tomato salad 13	French fries	Lettuce and sweetcorn salad 13	Brown rice	Lettuce and carrot salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T
Tangerine	Apple	Pear	Banana	Yoghurt 2
Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	
Dinner: Vegetable and egg 3	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0

Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Burgalese style lentil stew (french beans)	Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T	Chickpeas stew with spinach	Ecologic rice with vegetables (tomato, pepper and carrot)	Creamed pumpkin (with potatoes)
Chicken drumsticks in their juice	Oven-baked codfish with lemon 4	Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8	Oven-baked hake bites 1-2T-3T-4	Eggs with sausages and tomato sauce 3-8
Lettuce and tomato salad 13	Lettuce and carrot salad 13	Couscous 1	Lettuce and sweetcorn salad 13	
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T	Bread 1-12T-13T
Banana	Orange	Apple	Pear	Yoghurt 2
Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	Milk (optional) 2	
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:840,4 Pr:38,1 Li:26,7 HC:104,2	Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	Kc:800,9 Pr:19,8 Li:30,4 HC:106,6	Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

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

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

Octubre 2021

MENÚ SIN GLUTEN - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan (sin gluten) Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo
Kc:629,8 Pr:21,8 Li:21,1 HC:82,1	Kc:620,6 Pr:12,9 Li:18,6 HC:95,3	Kc:698,1 Pr:16,5 Li:18,7 HC:113,5	Kc:581,6 Pr:14,2 Li:21,7 HC:78,9	Kc:606,4 Pr:34,3 Li:21,3 HC:64,5
Lunes 4	**Martes 5**	**Miércoles 6**	**Jueves 7**	**Viernes 8**
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones con zanahoria y calabacín (sin gluten) Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con chorizo 8T Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Filete de pollo en su jugo Quinoa integral Pan (sin gluten) Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pollo
Kc:698,2 Pr:19,7 Li:24,0 HC:96,5	Kc:683,5 Pr:19,9 Li:18,3 HC:106,3	Kc:694,3 Pr:29,5 Li:25,0 HC:81,8	Kc:570,5 Pr:23,2 Li:22,2 HC:62,5	Kc:700,7 Pr:31,2 Li:25,1 HC:85,7
Lunes 11	**Martes 12**	**Miércoles 13**	**Jueves 14**	**Viernes 15**
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten) 2 Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan (sin gluten) Yogur 2
		S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
		Kc:720,9 Pr:29,3 Li:20,9 HC:103,4	Kc:737,7 Pr:22,7 Li:16,5 HC:119,3	Kc:509,4 Pr:23,5 Li:16,0 HC:63,8
Lunes 18	**Martes 19**	**Miércoles 20**	**Jueves 21**	**Viernes 22**
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema (sin gluten) 2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:756,4 Pr:27,7 Li:20,9 HC:110,2	Kc:717,0 Pr:16,4 Li:25,3 HC:98,2	Kc:576,0 Pr:17,8 Li:18,7 HC:78,1	Kc:644,8 Pr:14,2 Li:20,2 HC:94,2	Kc:624,0 Pr:28,5 Li:25,3 HC:67,0
Lunes 25	**Martes 26**	**Miércoles 27**	**Jueves 28**	**Viernes 29**
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Quinoa integral Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno (caseras) 3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4
Kc:921,4 Pr:32,3 Li:36,3 HC:106,6	Kc:755,6 Pr:21,0 Li:30,3 HC:94,7	Kc:652,8 Pr:26,8 Li:18,4 HC:91,1	Kc:660,5 Pr:6,2 Li:18,8 HC:97,5	Kc:615,6 Pr:21,4 Li:35,3 HC:50,4

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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

October 2021

GLUTEN FREE MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
Vegetables stew (Brussel sprouts, cauliflower and french beans) 13 Biscay style pomfret (tomato, pepper and parsley) Sliced potatoes 13 Bread (gluten free) Watermelon Milk (optional) 2	Chick peas salad (tomato and sweetcorn) 13 Oven - baked chicken hamburger Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Bread (gluten free) Banana Milk 2	Neapolitan style spaghetti (gluten free) Calamari in sauce Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with rice French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Melon Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread (gluten free) Yoghurt
Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg
Kc:629,8 Pr:21,8 Li:21,1 HC:82,1	Kc:620,6 Pr:12,9 Li:18,6 HC:95,3	Kc:698,1 Pr:16,5 Li:18,7 HC:113,5	Kc:581,6 Pr:14,2 Li:21,7 HC:78,9	Kc:606,4 Pr:34,3 Li:21,3 HC:64,5

Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Sautéed peas with garlic Oven-baked beef meatballs 8 Mashed potatoes (with paprika) 13 Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2	Macaroni with carrot and courgette (gluten free) Riojan style cod (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread (gluten free) Pear Milk (optional) 2	White beans with "chorizo" 8T Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) 2-3 Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Tangerine Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with carrot Chicken drumsticks in their juice Brown quinoa Bread (gluten free) Ecologic apple Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked saithe with sauce 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and chicken
Kc:698,2 Pr:19,7 Li:24,0 HC:96,5	Kc:683,5 Pr:19,9 Li:18,3 HC:106,3	Kc:694,3 Pr:29,5 Li:25,0 HC:81,8	Kc:570,5 Pr:23,2 Li:22,2 HC:62,5	Kc:700,7 Pr:31,2 Li:25,1 HC:85,7

Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
No school day	Bank holiday	Italian style macaroni (tomato, cheese and oregano) (gluten free) 2 Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Syrup peach Milk (optional) 2	Madrid style stew: noodle soup (gluten free) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2	Creamed leeks (with potatoes) Oven-baked saxony filet 2-8 Brown quinoa Bread (gluten free) Yoghurt 2
		Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg 3
		Kc:720,9 Pr:29,3 Li:20,9 HC:103,4	Kc:737,7 Pr:22,7 Li:16,5 HC:119,3	Kc:509,4 Pr:23,5 Li:16,0 HC:63,8

Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten free) Oven-baked pomfred with garlic and parsley Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Tangerine Milk (optional) 2	Spinach with cream (gluten free) 2 Curry style chicken thigh 2 French fries Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread (gluten free) Pear Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce Oven-baked salmon 4 Brown rice Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2	Creamed pulses (ecologic chik peas, lentil, potatoes and leek) Beef stew with sauce Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and egg 3	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:756,4 Pr:27,7 Li:20,9 HC:110,2	Kc:717,0 Pr:16,4 Li:25,3 HC:98,2	Kc:576,0 Pr:17,8 Li:18,7 HC:78,1	Kc:644,8 Pr:14,2 Li:20,2 HC:94,2	Kc:624,0 Pr:28,5 Li:25,3 HC:67,0

Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Burgalese style lentil stew (french beans) Grilled pork loin with apple sauce Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked codfish with lemon 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Orange Milk (optional) 2	Chickpeas stew with spinach Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Brown quinoa Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2	Ecologic rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Oven-baked hake bites (homemade) 3-4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread (gluten free) Pear Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Eggs with sausages and tomato sauce 3-8 Bread (gluten free) Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:921,4 Pr:32,3 Li:36,3 HC:106,6	Kc:755,6 Pr:21,0 Li:30,3 HC:94,7	Kc:652,8 Pr:26,8 Li:18,4 HC:91,1	Kc:660,5 Pr:6,2 Li:18,8 HC:97,5	Kc:615,6 Pr:21,4 Li:35,3 HC:50,4

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

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: C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y M. Bartolomé (Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)
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