

ALERGIA A LA LEGUMBRE

Lunes 2 1º Sopa de fideos, 2º Tortilla de española y loncha de queso. Fruta.	Martes 3 1º Espaguetis con salsa de tomate, 2º Filete de panga al horno. Fruta.	Miércoles 4 1º Menestra rehogada, 2º Escalope de cerdo con patatas fritas. Fruta y leche.	Jueves 5 1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta y leche.	Viernes 6 1º Aroz con salsa de tomate, 2º Figuitas de pescado con ensalada y tomate. Gelatina.
Lunes 9 1º Coditos carbonara, 2º Salchichas con menestra de verduras. Macedón en almibar.	Martes 10 1º Sopa de fideos, 2º Empeinado empanado con rodajas de tomate natural. Fruta.	Miércoles 11 1º Puré de verduras frescas, 2º Ragout de pollo en pepitoria con patatas dadas. Fruta y leche.	Jueves 12 1º Aroz Murciano, 2º Pajitos de meljuzá con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y leche.	Viernes 13 1º Sopa de estrellas, 2º Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria. Natillas de vainilla.
Lunes 16 1º Sopa de maíz, 2º Hamburguesa y patatas fritas. Fruta.	Martes 17 1º Paella valenciana, 2º Filete de panga a la romana con lechuga y tomate natural. Fruta.	Miércoles 18 1º Puré de patata y zanahoria, 2º Tortilla española y loncha de queso. Fruta y leche.	Jueves 19 1º Acelgas rehogadas, 2º Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y leche.	Viernes 20 1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Yogurt.
Lunes 23 1º Espirales de colores con salsa de tomate, 2º Filete de meljuzá al horno. Piña en almibar.	Martes 24 1º Sopa de fideos, 2º Tortilla española con lechuga y tomate. Fruta.	Miércoles 25 1º Menestra de verduras rehogadas, 2º Lomo asado con patata panadera. Fruta y leche.	Jueves 26 1º Patatas guisadas con verduras, 2º Ragout de ternera en salsa. Fruta y leche.	Viernes 27 1º Aroz blanco con tomate, 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz. Natillas de vainilla.
Lunes 30 1º Aroz con chipirones, 2º San Jacobo con rodaja de tomate. Fruta.				

ALERGIA AL GLUTEN

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

TODOS LOS PLATOS DE ESTE MENU SON APTOS PARA CELIACOS,
YA QUE SON ELABORADOS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN.

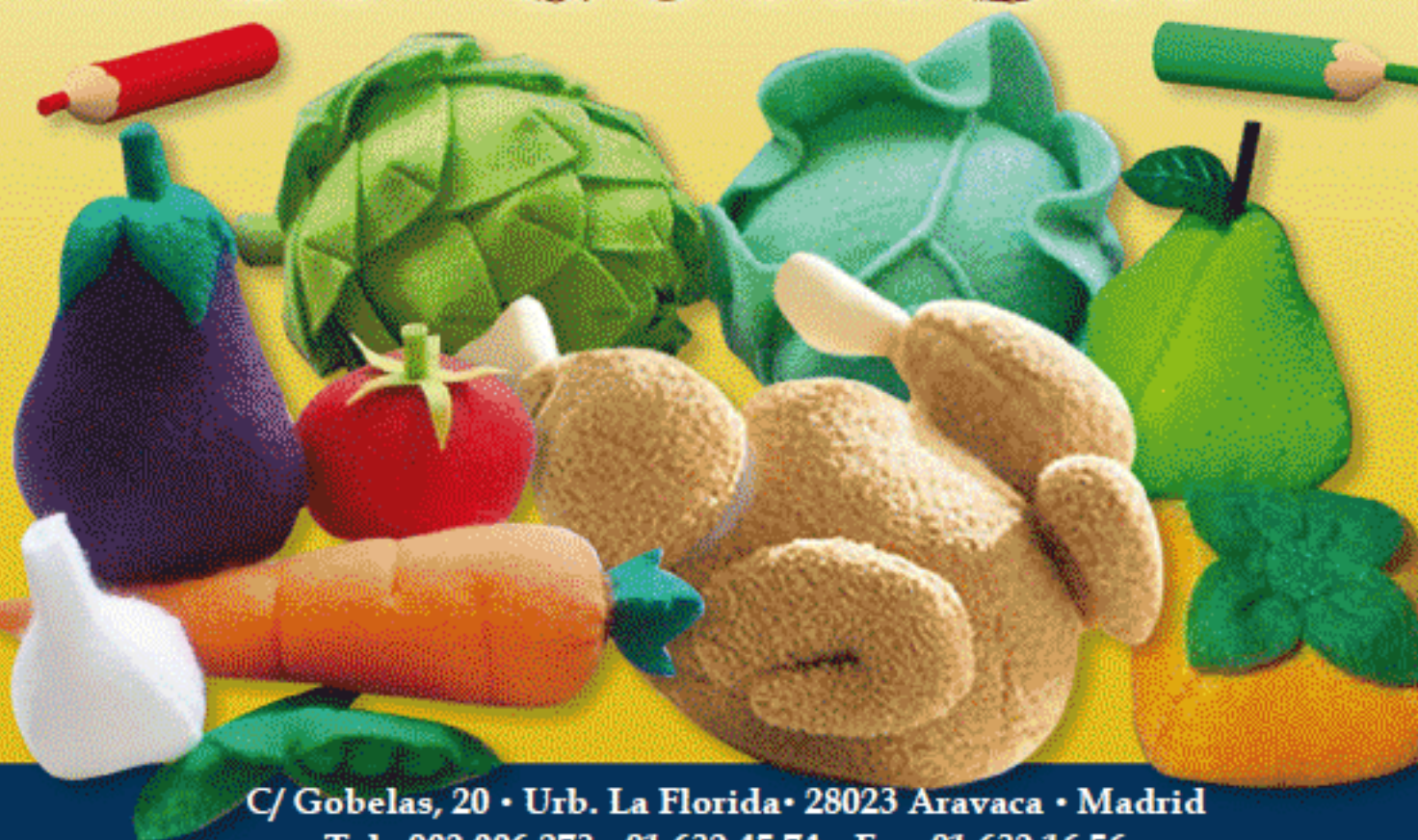


SECOE

Noviembre 2009 **MENÚ ALERGIAS**

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

ALERGIA AL PESCADO Y MARISCO

Lunes 2 1º Lentejas castellanas, 2º Tortilla de española y loncha de queso. Fruta.	Martes 3 1º Espaguetis con salsa de tomate, 2º Croquetas de jamón. Fruta.	Miércoles 4 1º Judías verdes rehogadas, 2º Escalope de cerdo con patatas fritas. Fruta y leche.	Jueves 5 1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, garbanos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta y leche.	Viernes 6 1º Arroz con salsa de tomate, 2º Cinta de lomo a la plancha con ensalada y tomate. Gelatina.
Lunes 9 1º Coditos carbonara, 2º Salchichas con menestra de verduras. Melocotón en almíbar.	Martes 10 1º Lentejas con verduras y patata, 2º Tortilla francesa con rodajas de tomate natural. Fruta.	Miércoles 11 1º Puré de verduras frescas, 2º Ragout de pollo en pepitoria con patatas dadas. Fruta y leche.	Jueves 12 1º Arroz Murciano, 2º Salchichas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y leche.	Viernes 13 1º Judías blancas estofadas, 2º Tortilla de española con ensalada de lechuga y zanahoria. Natillas de vainilla.
Lunes 16 1º Sopa de fideos, 2º Hamburguesa y patatas fritas. Fruta.	Martes 17 1º Arroz con pollo, 2º Croquetas con lechuga y tomate natural. Fruta.	Miércoles 18 1º Lentejas burgalesas, 2º Tortilla de española y loncha de queso. Fruta y leche.	Jueves 19 1º Acelgas rehogadas, 2º Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y leche.	Viernes 20 1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, garbanos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Yogur.
Lunes 23 1º Espárragos de colores con salsa de tomate, 2º Filete de lomo al horno. Piña en almíbar.	Martes 24 1º Lentejas castellanas, 2º Tortilla de española con lechuga y tomate. Fruta.	Miércoles 25 1º Menestra de verduras rehogadas, 2º Lomo asado con patata panadera. Fruta y leche.	Jueves 26 1º Patatas guisadas con verduras, 2º Ragout de ternera en salsa. Fruta y leche.	Viernes 27 1º Judías pintas estofadas, 2º Salchichas con ensalada de lechuga y maíz. Natillas de vainilla.
Lunes 30 1º Arroz con pollo, 2º San Jacobo con judías verdes. Fruta.				

ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA VACA

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

MENU SIN CERDO

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

ALERGIA AL HUEVO

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