

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS SUGGESTIONS FOR DINNERS

Lunes Monday 2	Martes Tuesday 3	Miércoles Wednesday 4	Jueves Thursday 5	Viernes Friday 6
Verduras y ternera. Beef and vegetables.	Ensalada y ave. Poultry and salad.	Arroz y huevo. Eggs and rice.	Ensalada y pescado. Fish and salad.	Verduras y ave. Poultry and vegetables.
Lunes Monday 9	Martes Tuesday 10	Miércoles Wednesday 11	Jueves Thursday 12	Viernes Friday 13
Ensalada y pescado. Fish and salad.	Sopa de ave y ternera. Chicken soup and beef.	Pasta y huevo. Pasta and eggs.	Verduras y ternera. Beef and vegetables.	Ensalada y calamares. Squid and salad.
Lunes Monday 16	Martes Tuesday 17	Miércoles Wednesday 18	Jueves Thursday 19	Viernes Friday 20
Pasta y pescado. Pasta and fish.	Verduras y ave. Poultry and vegetables.	Sopa de ave y ternera. Chicken soup and beef.	Arroz y huevo. Eggs and rice.	Ensalada y pescado. Fish and salad.
Lunes Monday 23	Martes Tuesday 24	Miércoles Wednesday 25	Jueves Thursday 26	Viernes Friday 27
Verduras y ave. Poultry and vegetables.	Pasta y pescado. Pasta and fish.	Patata y huevo. Eggs and potatoes.	Arroz y pescado. Fish and rice.	Verduras y ternera. Beef and vegetables.
Lunes Monday 30				
Pasta y pescado. Pasta and fish.				

SUGERENCIAS PARA EL FIN DE SEMANA SUGGESTIONS FOR WEEKEND

	Sábado Saturday 7	Domingo Sunday 8	Sábado Saturday 14	Domingo Sunday 15
Comida Meals	Cordero y patatas. Lamb and potatoes.	Paella y ensalada. Salad and paella.	Legumbres y salchichas. Sausages and pulses.	Lasaña y ensalada. Lasagne and salad.
Cena Dinner	Huevo y jamón. Eggs and ham.	Verduras y pescado. Fish and vegetables.	Sopa de ave y pescado. Chicken soup and fish.	Verduras y pescado. Fish and vegetables.
	Sábado Saturday 21	Domingo Sunday 22	Sábado Saturday 28	Domingo Sunday 29
Comida Meals	Ternera y patatas. Beef and potatoes.	Chuletas y patatas. Pork chops and potatoes.	Pollo asado y ensalada. Poultry and salad.	Canelones y verdura. Cannelloni and vegetables.
Cena Dinner	Arroz y huevo. Eggs and rice.	Verduras y ave. Poultry and vegetables.	Pasta y pescado. Fish and pasta.	Ensalada y pizza. Pizza and salad.



SECOE

Noviembre
November
2009

NOS
GUSTA
HACER
TU COMIDA



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

C/ Gobelos, 20 • Urb. La Florida • 28023 Aravaca • Madrid
Tel.: 902 006 273 - 91 632 45 74 • Fax: 91 632 16 56
secoe@secoe.net • www.secoe.net

Lunes/ Monday 2 1º Lentejas castellanas. 1º Castilian lentil stew. 2º Tortilla española y loncha de queso. 2º Spanish omelette with cheese slices. Fruta. Fruit.	Martes/ Tuesday 3 1º Espaguetis con salsa de tomate. 1º Spaghetti with tomato sauce. 2º Filete de panga al horno. 2º Oven Baked catfish fillet. Fruta. Fruit.	Miercoles/ Wednesday 4 1º Judías verdes rehogadas. 1º Sauteed green beans. 2º Escalope de cerdo con patatas fritas. 2º Breaded pork fillet with chips. Fruta y leche. Fruit and milk.	Jueves/ Thursday 5 1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. 1º y 2º Madrid style stew: noodle soup, chickpeas, carrots, potato, beef and chicken. Fruta y leche. Fruit and milk.	Viernes/ Friday 6 1º Arroz con salsa de tomate. 1º Rice with tomato sauce. 2º Figuritas de pescado con ensalada y tomate. 2º Fish figurines with lettuce and tomato salad. Gelatina. Fruit jelly.																																			
Lunes/ Monday 9 1º Coditos carbonara. 1º Pasta shells. 2º Salchichas con menestra de verduras. 2º Sausages with vegetable casserole. Melocotón en almibar. Peaches in syrup.	Martes/ Tuesday 10 1º Lentejas con verduras y patatas. 1º Lentils with vegetables and potatoes. 2º Emperador empanado con rodajas de tomate natural. 2º Breaded swordfish with fresh tomato slices. Fruta. Fruit.	Miercoles/ Wednesday 11 1º Puré de verduras frescas. 1º Vegetable fresh puree. 2º Ragout de pollo en pepitoria con patatas dado. 2º Chicken in garlic ragout with diced potatoes. Fruta y leche. Fruit and milk.	Jueves/ Thursday 12 1º Arroz Murciano. 1º Murcian style rice. 2º Pollos de meliza con ensalada de lechuga y maíz. 2º Heke fingers with corn and lettuce salad. Fruta y leche. Fruit and milk.	Viernes/ Friday 13 1º Judías blancas estofadas. 1º Butter bean casserole. 2º Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria. 2º Spanish omelette with lettuce and carrot salad. Natillas de vainilla. Vanilla custard.																																			
Lunes/ Monday 16 1º Sopa de marisco. 1º Seafood soup. 2º Hamburguesa y patatas fritas. 2º Hamburger and chips. Fruta. Fruit.	Martes/ Tuesday 17 1º Paella valenciana. 1º Valencian paella. 2º Filete de panga a la romana con lechuga y tomate natural. 2º Battered catfish fillet with lettuce and fresh tomato. Fruta. Fruit.	Miercoles/ Wednesday 18 1º Lentejas burgalesas. 1º Burgos style lentil stew. 2º Tortilla española y loncha de queso. 2º Spanish omelette and cheese slices. Fruta y leche. Fruit and milk.	Jueves/ Thursday 19 1º Acelgas rehogadas. 1º Sautéed swiss chard. 2º Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz. 2º Breaded chicken fillet with lettuce and corn salad. Fruta y leche. Fruit and milk.	Viernes/ Friday 20 1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. 1º y 2º Madrid style stew: noodle soup, chickpeas, carrots, potato, beef and chicken. Yogurt. Yogurt.																																			
Lunes/ Monday 23 1º Espirales de colores con salsa de tomate. 1º Pasta shells with tomato sauce. 2º Filete de merluza al horno. 2º Oven baked hake fillet. Piña en almibar. Pineapple in syrup.	Martes/ Tuesday 24 1º Lentejas castellanas. 1º Castilian lentil stew. 2º Tortilla española con lechuga y tomate. 2º Spanish omelette with lettuce and tomato. Fruta. Fruit.	Miercoles/ Wednesday 25 1º Menestra de verduras rehogadas. 1º Sautéed vegetable casserole. 2º Lomo asado con patata panadera. 2º Roast pork loin with potato rounds. Fruta y leche. Fruit and milk.	Jueves/ Thursday 26 1º Patatas guisadas con verduras. 1º Potato and vegetables stew. 2º Ragout de ternera en salsa. 2º Beef ragout with sauce. Fruta y leche. Fruit and milk.	Viernes/ Friday 27 1º Judías pintas estofadas. 1º Pinto beans casserole. 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz. 2º Battered squid rings with lettuce and corn salad. Natillas de vainilla. Vanilla custard.																																			
Lunes/ Monday 30 1º Arroz con chipirones. 1º Rice stew with baby squid. 2º San Jacobo con judías verdes. 2º Breaded ham cheese slices with green beans. Fruta. Fruit.	TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA BREAD AND WATER EVERYDAY																																						
		<table><tr><td></td><td>Semana Week 1</td><td>Semana Week 2</td><td>Semana Week 3</td><td>Semana Week 4</td><td>Semana Week 5</td></tr><tr><td>Calorías Calories</td><td>937</td><td>939</td><td>933</td><td>924</td><td>954</td></tr><tr><td>H. de Carbono Carbohydrates</td><td>149</td><td>147</td><td>142</td><td>143</td><td>144</td></tr><tr><td>Lípidos Lipids</td><td>23</td><td>26</td><td>25</td><td>24</td><td>23</td></tr><tr><td>Proteínas Protein</td><td>32</td><td>33</td><td>35</td><td>35</td><td>33</td></tr></table>						Semana Week 1	Semana Week 2	Semana Week 3	Semana Week 4	Semana Week 5	Calorías Calories	937	939	933	924	954	H. de Carbono Carbohydrates	149	147	142	143	144	Lípidos Lipids	23	26	25	24	23	Proteínas Protein	32	33	35	35	33			
	Semana Week 1	Semana Week 2	Semana Week 3	Semana Week 4	Semana Week 5																																		
Calorías Calories	937	939	933	924	954																																		
H. de Carbono Carbohydrates	149	147	142	143	144																																		
Lípidos Lipids	23	26	25	24	23																																		
Proteínas Protein	32	33	35	35	33																																		