

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

| Martes 1 | Miércoles 2 | Jueves 3 | Viernes 4 |
|------------------------|---------------------|----------------|----------------|
| Sopa de ave y ternera. | Ensalada y pescado. | Verdura y ave. | Arroz y huevo. |

| Lunes 7 | Martes 8 | Miércoles 9 | Jueves 10 | Viernes 11 |
|---------|----------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| FESTIVO | FESTIVO | Verduras y ternera. | Ensalada y pescado. | Verdura y salchichas. |

| Lunes 14 | Martes 15 | Miércoles 16 | Jueves 17 | Viernes 18 |
|----------------|---------------------|-----------------|------------------|---------------------|
| Arroz y huevo. | Verduras y pescado. | Ensalada y ave. | Pasta y pescado. | Verduras y ternera. |

| Lunes 21 | Martes 22 |
|------------------------|---------------------|
| Sopa de ave y ternera. | Ensalada y pescado. |

SUGERENCIAS PARA EL FIN DE SEMANA

| | Sábado 5 | Domingo 6 | Sábado 12 | Domingo 13 |
|--------|----------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|
| Comida | Paella y san jacobó. | Cordero con patatas. | Legumbre y tortilla. | Paella y empanadillas. |
| Cena | Ensalada y pescado. | Hamburguesa y ensalada. | Arroz y huevo. | Pizza y ensalada. |

| | Sábado 19 | Domingo 20 |
|--------|------------------------------|------------------------|
| Comida | Chuletas cordero y ensalada. | Verdura y ternera. |
| Cena | Huevo con jamón. | Sopa de ave y pescado. |

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

Desde  **SECOE**
os deseamos feliz Navidad!!

Diciembre
2009



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

MENÚ DICIEMBRE 09



| | | | |
|--|--|---|--|
| Martes 1 | Miércoles 2 | Jueves 3 | Viernes 4 |
| 1º Crema de zanahorias. 2º Muslitos de pollo al horno con patatas dado. Fruta. | 1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta y leche. | 1º Macarrones a la carbonara. 2º Panga empanada con rodajas de tomate. Fruta y leche. | 1º Lentejas castellanas. 2º Tortilla con berenjenas rebozadas. Gelatina. |

| |
|----------------|
| Lunes 7 |
| FESTIVO |

| |
|-----------------|
| Martes 8 |
| FESTIVO |

| |
|---|
| Miércoles 9 |
| 1º Espaguetis en salsa de tomate. 2º Empanadillas de atún y croquetas. Fruta y leche. |

| |
|---|
| Jueves 10 |
| 1º Lentejas burgalesa. 2º Tortilla de patata con ensalada. Fruta y leche. |

| |
|--|
| Viernes 11 |
| 1º Acelgas rehogadas. 2º Escalope de pollo con patatas fritas. Natillas de vainilla. |

| |
|---|
| Lunes 14 |
| 1º Fideua. 2º Emperador con salsa de tomate. Fruta. |

| |
|--|
| Martes 15 |
| 1º Lentejas con verduras. 2º Cinta de lomo al horno con salsa de manzana. Fruta. |

| |
|---|
| Miércoles 16 |
| 1º Puré de verduras. 2º Tortilla española y loncha de jamón de york. Fruta y leche. |

| |
|--|
| Jueves 17 |
| 1º y 2º Cocido completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta y leche. |

| |
|--|
| Viernes 18 |
| 1º Arroz con tomate. 2º Filete de panga a la romana. Yogurt. |

| |
|---|
| Lunes 21 |
| 1º Lentejas castellanas. 2º Filete de merluza en salsa marinera. Piña en almíbar. |

| |
|--|
| Martes 22 |
| MENÚ ESPECIAL NAVIDAD: PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO MINI SALCHICHAS. FINGERS DE QUESO. ENSALADA MIXTA. POSTRE NAVIDEÑO. |

| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| Calorías | 937 | 939 | 933 | 954 |
| H. de Carbono | 149 | 147 | 142 | 144 |
| Lípidos | 23 | 26 | 25 | 23 |
| Proteínas | 32 | 33 | 35 | 33 |

GRUPO SECOE LES DESEAS FELICES FIESTAS

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA