

<b>PROTEINAS</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>32</b>
<b>H. DE CARBONO</b>	<b>133</b>	<b>143</b>	<b>132</b>	<b>112</b>	<b>150</b>
<b>LIPIDOS</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>CALORIAS</b>	<b>889</b>	<b>910</b>	<b>863</b>	<b>807</b>	<b>942</b>
<b>SEMANA</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>	<b>5º</b>

## MIÉRCOLES 1

- 1º Judías verdes con tomate.
- 2º Filete de pollo con patatas panaderas.

**Postre:** Fruta y leche.

## JUEVES 2

- 1º Arroz murciano con magro de cerdo.
- 2º Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria rallada.

**Postre:** Fruta y leche.

## VIERNES 3

- 1º Lentajas castellanas con zanahoria y chorizo.
- 2º Filete de bacalao en salsa verde con patata hervida.

**Postre:** Yogurt.

## LUNES 6

- 1º Arroz con tomate.
- 2º Tortilla francesa y judías verdes rehogadas.

**Postre:** Melocotón en almíbar.

## MARTES 7

- 1º Crema de zanahoria y patata.
- 2º Merluza rebozada (harina y huevo).

**Postre:** Fruta.

## MIÉRCOLES 8

- 1º Cocido completo (Sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y chorizo).

**Postre:** Fruta y leche.

## JUEVES 9

- 1º Espirales con tomate.
- 2º Hamburguesa de ternera en salsa de guisantes.

**Postre:** Fruta y leche.

## VIERNES 10

- 1º Lentajas castellanas con zanahoria y patatas.
- 2º Panga en salsa verde.

**Postre:** Natillas de vainilla.

## LUNES 13

- 1º Patatas guisadas con calamares.
- 2º Albóndigas de ternera con menestra.

**Postre:** Fruta.

## MARTES 14

- 1º Lentajas con patata y chorizo.
- 2º Palitos de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz.

**Postre:** Fruta.

## MIÉRCOLES 15

- 1º Puré de verduras (acelga, puerro y zanahoria).
- 2º Tortilla española con queso y rodajas de tomate natural.

**Postre:** Fruta y leche.

## JUEVES 16

- 1º Judías pintas con arroz.
- 2º Ragout de pavo con menestra.

**Postre:** Fruta y leche.

## VIERNES 17

- 1º Lacitos de verdura con tomate.
- 2º Calamares a la romana con ensalada.

**Postre:** Gelatina.

## LUNES 20

- 1º Arroz caldoso con chipirones.
- 2º Revuelto de huevos con patatas y ensalada.

**Postre:** Melocotón en almíbar.

## MARTES 21

- 1º Cocido completo (Sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y chorizo).

**Postre:** Fruta.

## MIÉRCOLES 22

- 1º Espaguetis con tomate.
- 2º Merluza en salsa con guisantes y zanahoria.

**Postre:** Fruta y leche.

## JUEVES 23

- 1º Acelgas rehogadas.
- 2º Ragout de ternera con patatas dado.

**Postre:** Fruta y leche.

## VIERNES 24

- 1º Lentejas burgalesa con judías verdes y patatas.
- 2º Emperador con rodaja de tomate natural.

**Postre:** Batido de chocolate.

## LUNES 27

- 1º Macarrones con tomate.
- 2º Bacalao al pil-pil.

**Postre:** Fruta.

## MARTES 28

- 1º Judías blancas estofadas.
- 2º Tortilla española con rodajas de tomate.

**Postre:** Fruta.

## MIÉRCOLES 29

- 1º Espinacas con patata y zanahoria.
- 2º Albóndigas de ternera con patatas dado.

**Postre:** Fruta y leche.

## JUEVES 30

- 1º Paella valenciana (mejillón, pollo y guisantes).
- 2º Panga rebozada (harina y huevo) y ensalada de lechuga.

**Postre:** Fruta y leche.

## VIERNES 31

FESTIVO



## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

		<b>MIÉRCOLES 1</b> Pescado y arroz con tomate.	<b>JUEVES 2</b> Pollo y verduras.	<b>VIERNES 3</b> Huevos y ensalada.
<b>LUNES 6</b> Pescado y patatas.	<b>MARTES 7</b> Huevos y jamón.	<b>MIÉRCOLES 8</b> Pescado y ensalada.	<b>JUEVES 9</b> Pollo y verdura.	<b>VIERNES 10</b> Lacón y arroz.
<b>LUNES 13</b> Ensalada y huevo.	<b>MARTES 14</b> Verduras y conejo.	<b>MIÉRCOLES 15</b> Pollo y patata.	<b>JUEVES 16</b> Huevo y jamón.	<b>VIERNES 17</b> Puré verduras y pescado.
<b>LUNES 20</b> Pescado y ensalada.	<b>MARTES 21</b> Tortilla y jamón york.	<b>MIÉRCOLES 22</b> Verdura y ternera.	<b>JUEVES 23</b> Sopa de ave y pescado.	<b>VIERNES 24</b> Verdura y pavo.
<b>LUNES 27</b> Arroz y salchichas de pollo.	<b>MARTES 28</b> Lacón y patatas fritas.	<b>MIÉRCOLES 29</b> Pescado y verduras.	<b>JUEVES 30</b> Verduras y pollo.	<b>VIERNES 31</b> FESTIVO

## SUGERENCIAS PARA EL FIN DE SEMANA

<b>COMIDAS</b>	<b>SABADO 4</b> Verdura, ternera y patatas.	<b>DOMINGO 5</b> Paella y chuletas de cordero.	<b>SABADO 11</b> Pasta y pescado.	<b>DOMINGO 12</b> Sopa de ave, huevos fritos con jamón y patatas.
<b>CENAS</b>	Pescado y ensalada.	Conejo y ensalada.	Tortilla y ensalada.	Sopa de fideos. Tortilla y ensalada.
<b>COMIDAS</b>	<b>SABADO 18</b> Arroz con pollo.	<b>DOMINGO 19</b> Verdura y ternera.	<b>SABADO 25</b> Pasta y cerdo.	<b>DOMINGO 26</b> Arroz y ternera.
<b>CENAS</b>	Croquetas y ensalada.	Pescado y ensalada.	Huevos con patatas y ensalada.	Sardinas y ensalada.

# SECOE

Menú OCTUBRE\_2008

\* Menú confeccionado por el departamento de nutrición de GRUPO SECOE por un médico nutricionista. Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto en el 902 006 273.