



# secoe<sup>®</sup>

ALIMENTANDO SU FUTURO

## Sugerencias para desayunar.

### Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.

### Cereal

Pan, cereales y galletas.

### Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria.

### Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana.  
Mermelada y/o miel: 2 veces en semana  
Bollería: 1 vez por semana.

## Sugerencias para merendar.

### Lácteo y/o fruta.

Yogurt, leche, queso, etc.  
Fruta entera o zumo.

### Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

### Otros

Embutidos variados  
fiambres de magro, etc.

SEPTIEMBRE  
2014

!!!Volvemos  
al  
cole!!!



## MENÚ CAMPAMENTOS VERANO

### Lunes / Monday 1

- 1 Lacitos de verduras con salsa de tomate y queso.
- 2 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria.
- P Fruta fresca / Lácteo.

### Martes / Tuesday 2

- 1 Crema de calabacín.
- 2 Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas.
- P Fruta fresca.

### Miércoles / Wednesday 3

- 1 Arroz blanco con salsa de tomate..
- 2 Fritura de calamar con ensalada de lechuga y tomate.
- P Helado.

### Jueves / Thursday 4

- 1 Sopa de ave con estrellitas.
- 2 Cinta de lomo al horno con salsa de manzana y patata dado.
- P Fruta fresca.

### Viernes / Friday 5

- 1 Lentejas a la castellana..
- 2 Merluza al horno con salsa de tomate y pimiento.
- P Helado .