



secoe
FACILITY & FOOD

MENÚ ALERGIAS

FEBRERO 2020

**COLEGIO
JARA**

Menú confeccionado por el departamento de Nutrición de SECOE Facility & Food.

Una marca de:



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
FESTIVO	Crema de verduras de temporada Magro de cerdo en salsa con patata dado Fruta de temporada	Arroz salteado con pollo Merluza a la vasca con pimientos Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Huevos cocidos con pisto Fruta de temporada	Panaché de verduras Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Yogur
10	11	12	13	14
Lacitos vegetales (s/gluten) Tortilla francesa con bacon Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos (S/gluten) Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa española con patata dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Cinta de lomo adobada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Paella mixta Filete de pavo plancha con lechuga y maíz Yogur
17	18	19	20	21
Patatas guisadas con magro Palometa en salsa con zanahoria salteada Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con arroz Tortilla de patata c/ loncha de queso Fruta de temporada	Crema de calabacín Filete de pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con tomate Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos (S/gluten) Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Yogur
24	25	26	27	28
Espaguetis (s/gluten) con queso Chuleta de Sajonia al horno c/ ensalada lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Judías pintas con zanahoria Palometa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Arroz salteado Rotti de pavo con puré de patata Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos (S/gluten) Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Yogur

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
FESTIVO	Crema de verduras de temporada Magro de cerdo en salsa con patata dado Fruta de temporada	Arroz salteado con pollo Merluza a la vasca con pimientos Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Huevos cocidos con pisto Fruta de temporada	Panaché de verduras Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Postres sin lactosa
11	12	13	14	15
Lacitos vegetales Tortilla francesa con bacon Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa española con patata dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Cinta de lomo adobada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Paella mixta Filete de pavo plancha con lechuga y maíz Postre sin lactosa
18	19	20	21	22
Patatas guisadas con magro Palometa en salsa con zanahoria salteada Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con arroz Tortilla de patata c/ ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín Filete de pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con tomate Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Postre sin lactosa
25	26	27	28	
Espaguetis salteados Chuleta de Sajonia al horno c/ ensalada lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Judías pintas con zanahoria Palometa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Arroz salteado Rotti de pavo con puré de patata Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Postre sin lactosa

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
FESTIVO	Crema de verduras de temporada Magro de cerdo en salsa con patata dado Fruta de temporada	Arroz salteado con pollo Merluza a la vasca con pimientos Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Lomo de Sajonia con pisto Fruta de temporada	Panaché de verduras Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Yogur
10	11	12	13	14
Lacitos vegetales Filete de pollo plancha con ensalada Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa española con patata dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Cinta de lomo adobada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Paella mixta Filete de pavo plancha con lechuga y maíz Yogur
17	18	19	20	21
Patatas guisadas con magro Palometa en salsa con zanahoria salteada Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con arroz Filete de cerdo c/ loncha de queso Fruta de temporada	Crema de calabacín Filete de pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con tomate Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Yogur
24	25	26	27	28
Espaguetis con queso Chuleta de Sajonia al horno c/ ensalada lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Judías pintas con zanahoria Palometa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de zanahoria Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Arroz salteado Rotti de pavo con puré de patata Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Yogur

Sugerencias para las cenas.

Si has comido...	...puedes cenar
Arroz, pasta, patata	Verdura o ensalada
Verdura o ensalada	Arroz, pasta o patata
Pescado	Carne o huevos
Huevos	Pescado o carne
Carne	Huevos o pescado

Sugerencias para los desayunos.

Lácteo	Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.
Cereal	Pan, Cereales y Galletas.
Fruta	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahoria.
Otros	Aceite de Oliva 2 veces por semana, Mermelada y/o miel 2 veces por semana, Bollería 1 vez por semana.

Sugerencias para las meriendas.

Lácteo y/o Fruta	Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.
Cereal	Pan, Cereales y Galletas.
Otros	Embutidos variados, fiambres de magro, etc.

