



secoe
FACILITY & FOOD












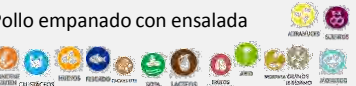



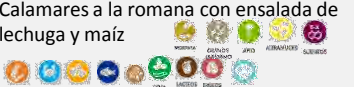



MENÚ GENERAL DICIEMBRE 2019

COLEGIO
JARA

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

Una marca de:



| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|---|------|----|-----|--|------|----|-----|--|------|----|-----|--|------|----|-----|---|------|----|-----|
| 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | |
| Puré de verduras frescas  Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada | | | | Sopa de cocido  Segundo de cocido Yogur  | | | | Arroz con tomate Filete de merluza al horno con patata cocida  Fruta de temporada | | | | Lentejas con verduras Revuelto de jamón york  Fruta de temporada | | | | FESTIVO | | | |
| Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip |
| 705 | 25 | 85 | 34 | 711 | 39 | 93 | 19 | 709 | 33 | 65 | 33 | 706 | 33 | 85 | 28 | | | | |
| 9 | | | | 10 | | | | 11 | | | | 12 | | | | 13 | | | |
| FESTIVO | | | | Champiñones con jamón Canelones de atún  Fruta de temporada | | | | Espaguetis a la carbonara  Abadejo a la madrileña con ensalada de lechuga y lombarda  Yogur  | | | | Cocido madrileño completo: Sopa de fideos  Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada | | | | Crema de calabaza Pollo empanado con ensalada  Fruta de temporada | | | |
| Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip |
| | | | | 709 | 33 | 65 | 33 | 709 | 33 | 65 | 33 | 711 | 39 | 93 | 19 | 708 | 25 | 90 | 26 |
| 16 | | | | 17 | | | | 18 | | | | 19 | | | | 20 | | | |
| Macarrones con tomate  Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur  | | | | Garbanzos guisados Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada | | | | Brócoli gratinado  Huevo cocido con pisto manchego  Fruta de temporada | | | | Arroz a la milanesa Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate  Fruta de temporada | | | | Menú navideño | | | |
| Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip | Energía | Prot | HC | Lip |
| 704 | 35 | 85 | 25 | 710 | 26 | 71 | 24 | 708 | 27 | 84 | 26 | 708 | 35 | 68 | 32 | 704 | 29 | 59 | 41 |



Los alérgenos se presentan a modo orientativo. Para información más precisa, por favor, comuníquese con nuestro personal.

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. |

