



secoe
FACILITY & FOOD

MENÚ GENERAL FEBRERO 2020

COLEGIO
Jara

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

Una marca de:



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
3				4				5				6				7			
				Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
				705	35	75	16	709	33	65	33	711	39	93	19	704	27	84	26
10				11				12				13				14			
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 Rabas de calamar con lechuga y maíz Yogur 			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
704	35	85	25	701	35	69	30	708	27	83	26	702	31	72	32	704	29	59	41
17				18				19				20				21			
Tallarines carbonara Salchichas frankfurt con tomate 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 Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Yogur			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
704	36	55	34	708	31	55	42	704	27	84	26	708	35	68	32	701	35	69	30
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 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				Arroz tres delicias (york, tortilla y guisantes) Estofado de ternera con patatas Fruta de temporada				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Yogur			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
708	32	84	27	710	35	70	35	701	35	69	30	701	35	69	30	701	35	69	30



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

Todos nuestros menús están exentos de frutos secos.

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.

