



secoe  
FACILITY & FOOD













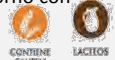




# MENÚ GENERAL NOVIEMBRE 2019

COLEGIO  
JARA

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

Una marca de:



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
1																			
<b>FESTIVO</b>																			
4				5				6				7				8			
Macarrones amatriciana Rabas de calamar con ensalada Fruta de temporada 				Crema de calabaza (patata y calabaza) Cinta de lomo adobada con lechuga y tomate Postre de Halloween				Arroz con tomate Merluza a la vasca con pimientos Fruta de temporada 				Alubias blancas estofadas con zanahoria Contramuslo de pollo al limón con patata dado Fruta de temporada				Fideua con gambas Salchichas Frankfurt con tomate Yogurt 			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
710	28	85	37	705	35	75	16	709	33	65	33	711	39	93	19	708	25	90	26
11				12				13				14				15			
Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con loncha de queso Fruta de temporada 				Arroz a la milanesa Bacalao con tomate con zanahoria Fruta de temporada 				Crema de verduras de temporada Albóndigas de ternera en salsa española con patata dado Yogurt 				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada 				Ravioli de carne Salmón al horno con champiñones Fruta de temporada 			
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	83	26	702	31	72	32	704	29	59	41
18				19				20				21				22			
Paella de la huerta Taquitos de cazón en salsa con patata cocida Yogurt 				Judías pintas a la riojana Huevos cocidos con bechamel Fruta de temporada 				Crema de calabacín Filete de pollo empanado con patatas fritas Fruta de temporada 				Coditos con atún y tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada 				Judías verdes rehogadas Estofado de ternera con patatas dado Fruta de temporada			
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	700	36	75	29
25				26				27				28				29			
Espaguetis con salsa de queso Salchichas de cerdo al horno con tomate Fruta de temporada 				Lentejas ecológicas con arroz Soldaditos pavía (abadejo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 				Crema de zanahoria con picatostes Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 				Arroz tres delicias (york, tortilla y guisantes) Rotti de pavo con puré de patata Yogurt 				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada 			
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.

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.

