



secoe
FACILITY & FOOD


















































MENÚ GENERAL ENERO 2020

COLEGIO
JARA

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

Una marca de:



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
6				7				8				9				10			
				Crema de calabaza Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 				Lentejas ecológicas estofadas (patata y zanahoria) Merluza al horno con patatas dado   Fruta de temporada				Judías verdes salteadas San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria    Fruta de temporada				Arroz blanco con salsa de tomate Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta de temporada			
				Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
				702	37	75	14	708	32	60	33	705	39	93	19	700	36	75	29
13				14				15				16				17			
Espaguetis a la boloñesa  Rabas empanadas    Fruta de temporada				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo   Fruta de temporada				Crema de verduras de temporada Salchichas frankfurt con patata frita Fruta de temporada 				Fabada asturiana Tortilla de patata con ensalada Yogurt     				Paella de verduras Magro de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
702	37	92	18	707	26	71	24	700	27	83	26	702	31	72	32	704	29	59	41
20				21				22				23				24			
Coditos a la carbonara  Emperador al horno con ensalada de lechuga y zanahoria    Fruta de temporada				Lentejas con arroz Revuelto de huevo y bacon  Fruta de temporada				Arroz caldoso con calamares Filetes rusos con ensalada de lechuga y maíz  Yogurt				Coliflor gratinada Lomo asado con salsa de manzana y patatas dado     Fruta de temporada				Sopa de estrellitas Pollo al horno con patatas fritas   Fruta de temporada			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
700	33	57	35	708	31	55	42	704	27	84	26	708	37	63	32	710	36	76	29
27				28				29				30				31			
Lentejas ecológicas castellanas  Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate     Yogurt    				Crema de calabacín Tortilla de patata con loncha de queso Fruta de temporada  				Fideua de verduras Filete de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz   Fruta de temporada				Patatas guisadas con verduras  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria    Fruta de temporada				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo  			
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	702	37	92	18



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.

