



secoe
FACILITY & FOOD

MENÚ GENERAL Octubre 2019

COLEGIO
JARA

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

Una marca de:



LUNES 30					MARTES 1				MIÉRCOLES 2				JUEVES 3				VIERNES 4							
1º Judías pintas estofadas. 2º Filete ruso a la jardinera 3º Fruta de temporada									1º Macarrones a la boloñesa. 2º Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º Fruta de temporada.								1º Lentejas castellanas 2º Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate. 3º Yogurt.							
Energía	Prot	HC	Lip		Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip				
704	35	100	19		705	36	92	21	702	34	83	26	707	34	69	23								
CENAS					CENAS				CENAS				CENAS											
Ensalada y Pescado					Verdura y pescado				Ensalada y huevo				Pasta y pescado				Verdura y pollo							
1º Espirales con salsa de tomate y atún 2º Huevos cocidos con bechamel 3º Fruta de temporada									1º Puré de verduras frescas. (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) 2º Filete de pollo en pepitoria con patata dado 3º Fruta de temporada								1º Arroz tres delicias 2º Magro de cerdo guisado con tomate 3º Fruta de temporada							
Energía	Prot	HC	Lip		Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip				
703	28	77	35		708	37	98	14	709	32	60	33	707	39	93	19	703	32	74	31				
CENAS					CENAS				CENAS				CENAS											
Ensalada y Pescado					Chipirones y Arroz				Verdura y Ternera				Ensalada y pescado				Ensalada y Ternera							
1º Crema de calabaza (Patata y calabaza) 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado. 3º Fruta de temporada.					1º Arroz con tomate 2º Filete de merluza en salsa verde con guisantes. 3º Fruta de temporada				1º Lentejas a la riojana 2º Tortilla de patata con loncha de jamón york. 3º Fruta de temporada.				1º Judías verdes con patatas y salsa de tomate 2º Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º Fruta de temporada.				1º Espaguetis a la carbonara 2º Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate. 3º Natillas PAN INTEGRAL							
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				
CENAS					CENAS				CENAS				CENAS											
Conejo y Patatas					Ensalada y Pescado				Verdura y Ternera				Ensalada y Huevo				Pasta y Pescado							
1º Macarrones con salsa de tomate y bacon 2º Filete de merluza en salsa verde con guisantes 3º Fruta de temporada.					1º Judías blancas estofadas (patata y zanahoria) 2º Huevos cocidos y salchichas con salsa de tomate 3º Fruta de temporada.				1º Vichyssoise 2º Filete de pollo a la plancha con patatas fritas 3º Fruta de temporada				1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos, 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. 3º Fruta de temporada.				1º Arroz hortelano (Judías verdes y guisantes) 2º Palometa en salsa de tomate y zanahoria rehogada 3º Yogurt.							
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				
CENAS					CENAS				CENAS				CENAS											
Ensalada y Pescado					Arroz y Pollo				Verdura y cerdo				Ensalada y Huevo				Verdura y ternera							
1º Coditos con salsa aurora. 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate. 3º Fruta de temporada.					1º Crema de espinacas. 2º Ragout de ternera con patatas dado. 3º Fruta de temporada				1º Lentejas a la burgalesa 2º Bacalao Orly con ensalada de lechuga y zanahoria 3º Fruta de temporada				1º Judías verdes rehogados 2º Pollo al limón con patatas panadera. 3º Fruta de temporada.											
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	30	51	25								
CENAS					CENAS				CENAS				CENAS											
Ensalada y Ternera					Pasta y huevo				Verdura y pollo				Verdura y ternera											

