



secoe  
FACILITY & FOOD

# MENÚ SIN GLUTEN ENERO 2020

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

COLEGIO  
JARA

Una marca de:



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
6	7	8	9	10
	Crema de calabaza Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Lentejas estofadas Merluza al horno con patatas dado Fruta de temporada	Judías verdes salteadas York y queso a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa jardinera Yogur
13	14	15	16	17
Espaguetis (sin gluten) a la boloñesa Taquitos de caella con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Cocido madrileño: sopa de cocido (sin gluten) Garbanzos, pollo, ternera y zanahoria Fruta de temporada	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Huevo cocido con salsa de tomate y salchichas de pavo Fruta de temporada	Fabada asturiana Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Paella de verduras Magro de cerdo en salsa de tomate Yogur
20	21	22	23	24
Coditos (sin gluten) a la carbonara Emperador al horno ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas con arroz integral Revuelto de huevo con bacon Fruta de temporada	Arroz caldoso con calamares Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Coliflor rehogada Lomo asado con salsa de manzana y patata dado Fruta de temporada	Sopa de estrellitas (sin gluten) Pollo al horno con patatas fritas Yogur
27	28	29	30	31
Lentejas castellanas Filete de cerdo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de calabacín Tortilla de patata con loncha de queso Fruta de temporada	Fideua de verduras (sin gluten) Filete de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Cocido madrileño: sopa de cocido (sin gluten) Garbanzos, pollo, ternera y zanahoria Fruta de temporada

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.

