



secoe
FACILITY & FOOD

MENÚ SIN GLUTEN 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 Crema de zanahoria. (patata y zanahoria) 2º Pollo al horno con patata panadera. 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				Pastas y pescado				Verdura y pollo			
LUNES 7				MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11			
1º Espirales (sin gluten) 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 Paella Valenciana 2º Filete de merluza a la madrileña con ensalada 3º Fruta de temporada				1º Lentejas ecológicas con verduras (patata, zanahoria y judías verdes) 2º Filete de Sajonia a la plancha puré de patata. 3º Fruta ecológica				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			
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
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 Filete de pollo 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				Pastas y Pescado			
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25			
1º Macarrones (sin gluten) 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 (sin gluten) 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			
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30				JUEVES 31							
1º Coditos con salsa aurora. 2º Tortilla francesa con ensalada 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 al horno 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				Pastas y huevo				Verdura y pollo				Verdura y ternera							





secoe
FACILITY & FOOD

MENÚ SIN LACTOSA 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 Crema de zanahoria. (patata y zanahoria) 2º Pollo al horno con patata panadera. 3º Fruta de temporada				1º Lentejas castellanas 2º Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate. 3º Fruta							
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							
LUNES 7				MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11							
				1º Puré de verduras frescas. (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) 2º Filete de pollo en pepitoria con patata dado 3º Fruta de temporada				1º Paella Valenciana 2º Filete de merluza a la madrileña con ensalada 3º Fruta de temporada				1º Lentejas ecológicas con verduras (patata, zanahoria y judías verdes) 2º Filete de Sajonia a la plancha con patata dado. 3º Fruta ecológica				1º Arroz con tomate 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							
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18							
				1º Crema de calabaza (Patata y calabaza) 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado. 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 Fruta de temporada 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							
LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25							
				1º Macarrones con salsa de tomate y bacon 2º Filete de merluza en salsa verde con guisantes 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 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				
CENAS				CENAS				CENAS				CENAS											
Ensalada y Pescado				Arroz y Pollo				Verdura y cerdo				Ensalada y Huevo				Verdura y ternera							
LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30				JUEVES 31											
				1º Coditos con salsa aurora. 2º Filete de pollo 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											

