



secoe  
FACILITY & FOOD

# MENÚ ALERGIAS

## MARZO 2020

**COLEGIO  
JARA**

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

Una marca de:



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	Arroz a la milanesa. Cinta de lomo con ensalada lechuga y zanahoria. Fruta de temporada	Fideuá sin gluten de verduras Merluza a la marinera. Fruta de temporada	Crema de calabacín. Revuelto de huevo Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos sin gluten. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Yogur
9	10	11	12	13
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas). Albóndigas mixtas en salsa jardinera con patatas dado. Fruta de temporada	Judías blancas estofadas ecológicas (patata y zanahoria). Cazón al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada	Brócoli rehogado. Magro de cerdo con pisto manchego. Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos sin gluten. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta de temporada	Paella valenciana. Abadejo al horno con ensalada. Yogur
16	17	18	19	20
Coditos sin gluten con verduras Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada	Arroz con champiñones. Huevos cocidos con salsa de tomate con salchichas de pavo. Fruta de temporada	Lentejas ecológicas a la hortelana. Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta de temporada	Crema de calabaza. Hamburguesa de ternera con salsa de tomate. Postre lácteo	Patatas guisadas Merluza al horno con ensalada. Yogur
23	24	25	26	27
Crema de zanahorias. Tortilla de patata con loncha de queso. Fruta de temporada	Espirales sin gluten a la boloñesa. Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada.	Garbanzos estofados con verduras. Ragout de pavo con patatas dado. Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas. Lomo asado con puré de patata. Fruta de temporada	Arroz tres delicias. Merluza a la vasca con zanahoria salteada. Yogur
30	31			
Espaguetis (sin gluten) a la boloñesa Taquitos de caella con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos sin gluten. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta de temporada			



secoe  
FACILITY & FOOD

# MENÚ SIN LACTOSA

## MARZO 2020

**COLEGIO  
JARA**

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

Una marca de:



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	Arroz salteado. Cinta de lomo con ensalada lechuga y zanahoria. Fruta de temporada	Fideuá de verduras Merluza a la marinera. Fruta de temporada	Crema de calabacín. Revuelto de huevo con picadillo de chorizo. Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Postre sin lactosa
9	10	11	12	13
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas). Albóndigas mixtas en salsa jardinera con patatas dado. Fruta de temporada	Judías blancas estofadas ecológicas (patata y zanahoria). Cazón a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada	Brócoli rehogado. Magro de cerdo con pisto manchego. Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta de temporada	Paella valenciana. Abadejo al horno con ensalada. Postre sin lactosa
16	17	18	19	20
Coditos salteados con verduras Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada	Arroz con champiñones Huevos cocidos con salsa de tomate con salchichas de pavo. Fruta de temporada	Lentejas ecológicas a la hortelana. Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta de temporada	Crema de calabaza. Hamburguesa de ternera con salsa de tomate. Postre sin lactosa	Patatas guisadas. Merluza a la romana con ensalada. Postre sin lactosa
23	24	25	26	27
Crema de zanahorias. Tortilla de patata con ensalada. Fruta de temporada	Espirales a la boloñesa. Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada.	Garbanzos estofados con verduras. Ragout de pavo con patatas dado. Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas. Lomo asado con puré de patata. Fruta de temporada	Arroz tres delicias. Merluza a la vasca con zanahoria salteada. Postre sin lactosa
30	31			
Espaguetis a la boloñesa Taquitos de caella con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Cocido madrileño completo: sopa de fideos. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta de temporada			