



secoe  
FACILITY & FOOD

# MENÚ GENERAL MARZO 2020

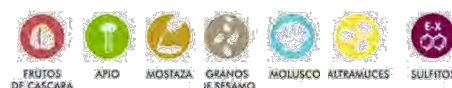
COLEGIO  
JARA

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

Una marca de:



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
2				3				4				5				6			
<b>NO LECTIVO</b>				Arroz a la milanesa Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				Fideuá de verduras Merluza a la marinera con ensalada Fruta de temporada				Crema de calabacín. Picadillo de ternera con patata panadera Fruta de temporada				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Yogur			
				Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
705				35 75 16				709 33 65 33				711 39 93 19				702 37 92 18			
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 gratinado con bechamel. 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. Yogur			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
704 35 85 25				710 26 71 24				708 27 83 26				702 31 72 32				704 29 59 41			
16				17				18				19				20			
Coditos salteados con verduras. Salmón al horno 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. Fruta de temporada				Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada. Yogur			
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				700 36 75 29			
23				24				25				26				27			
Crema de zanahorias. Tortilla de patata con loncha de queso. 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. Yogur			
Energía	Prot	HC	Lip	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 35 69 30				701 35 69 30			
30				31															
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															
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
702 37 92 18				702 37 92 18															



Los alérgenos se presentan a modo orientativo. Para información más precisa, por favor, comuníquese con nuestro personal.

Todos nuestros menús están exentos de frutos secos.

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.

