



secoe
FACILITY & FOOD






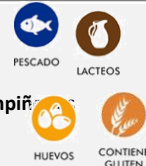







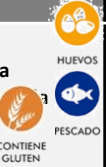



MENÚ GENERAL MAYO 2019

COLEGIO
BROTMADRID

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

Una marca de



LUNES / MONDAY					MARTES / TUESDAY				MIÉRCOLES / WEDNESDAY				JUEVES / THURSDAY				VIERNES / FRIDAY			
									1				2				3			
					Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos <u>ecológicos</u> , zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada				FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO			
6					7				8				9				10			
Macarrones a la Amatriciana Rabas de calamar con ensalada Fruta de temporada					Crema de calabacín Cinta de lomo adobado con lechuga y tomate Fruta de temporada				Arroz con tomate Merluza a la marinera Fruta de temporada				Judías blancas <u>ecológicas</u> estofadas Contramuslo de pollo asado al limón con patata dado Fruta de temporada				Patatas guisadas con verduras Revuelto de huevo con atún Postre lácteo			
																				
Energía	Prot	HC	Lip		Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
710	25	80	33		702	37	75	14	708	32	60	33	705	39	93	19	710	36	98	20
13					14				15				16				17			
Lentejas <u>ecológicas</u> con verduras Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga Fruta de temporada					Arroz a la milanesa Bacalao a la riojana con pimientos Fruta de temporada				FESTIVO				Ensalada de pasta Salmon al horno con champiñones Postre lácteo				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos <u>ecológicos</u> , 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		707	26	71	24	700	27	83	26	704	29	59	41	702	31	72	32
20					21				22				23				24			
Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa jardinera con patatitas dado Fruta de temporada					Alubias blancas <u>ecológicas</u> con arroz integral Huevos cocidos con salchichas de pollo Fruta de temporada				Judías verdes en salsa de tomate Filete de pollo empanado con patatas Fruta de temporada				Coditos a la carbonara Merluza a la andaluza con lechuga y maíz Fruta de temporada				Arroz tres delicias Magro de cerdo con salsa oriental Postre lácteo			
																				
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
27					28				29				30				31			
Paella valenciana Lomo de sajonia con pure de patatas Fruta de temporada					Lentejas <u>ecológicas</u> a la burgalesa Palometa a la madrileña con ensalada Fruta de temporada				Crema de calabaza con picatostes Tortilla de patata con york Fruta de temporada				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos <u>ecológicos</u> , zanahoria, patata, ternera y pollo Postre lácteo				Espaguetis con queso Emperador al ajillo con patata y maíz Fruta de temporada			
																				
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



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

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.

