



secoe  
FACILITY & FOOD

# MENÚ GENERAL ABRIL 2019

COLEGIO  
BROTMADRID

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

Una marca de:



| LUNES  |      |    |     | MARTES  |      |    |     | MIÉRCOLES   |      |    |     | JUEVES   |      |    |     | VIERNES   |      |    |     |
|--|------|----|-----|---|------|----|-----|---|------|----|-----|--|------|----|-----|---|------|----|-----|
| 1  |      |    |     | 2   |      |    |     | 3   |      |    |     | 4  |      |    |     | 5   |      |    |     |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria baby<br>Fruta de temporada |      |    |     | Macarrones carbonara<br>Bacalao en salsa de tomate con patatas panadera<br>Fruta de temporada     |      |    |     | Crema de calabacín<br>Magro de cerdo con verduras<br>Yogurt   |      |    |     | Arroz con tomate<br>Merluza a la vasca con pimientos<br>Fruta de temporada   |      |    |     | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño completo (Garbanzos ecológicos, zanahorias, repollo, patata, carne de ternera y pollo)<br>Fruta de temporada |      |    |     |
| Energía  | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip | Energía  | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip |
| 708  | 31   | 55 | 42  | 709   | 33   | 65 | 33  | 701   | 35   | 69 | 30  | 701  | 35   | 69 | 30  | 701   | 35   | 69 | 30  |
| 8  |      |    |     | 9   |      |    |     | 10  |      |    |     | 11   |      |    |     | 12  |      |    |     |
| Fideua con verduras<br>Salmón al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                      |      |    |     | Judías verdes con tomate<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogurt                |      |    |     | Lentejas ecológicas con arroz integral<br>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada |      |    |     | Crema de verduras de temporada<br>Cinta de lomo adobada con lechuga y tomate<br>Fruta de temporada                   |      |    |     | NO LECTIVO  |      |    |     |
| Energía  | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip | Energía  | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip |
| 704  | 36   | 55 | 34  | 705   | 35   | 75 | 16  | 709   | 33   | 65 | 33  | 711  | 39   | 93 | 19  | 704   | 27   | 84 | 26  |
| 15   |      |    |     | 16  |      |    |     | 17  |      |    |     | 18   |      |    |     | 19  |      |    |     |
| NO LECTIVO   |      |    |     | NO LECTIVO  |      |    |     | NO LECTIVO  |      |    |     | NO LECTIVO   |      |    |     | NO LECTIVO  |      |    |     |
| 22   |      |    |     | 23  |      |    |     | 24  |      |    |     | 25   |      |    |     | 26  |      |    |     |
| NO LECTIVO   |      |    |     | Códitos a la parmesana<br>Empanadillas de atún con ensalada<br>Fruta de temporada                 |      |    |     | Crema de calabaza<br>Filete de pollo empanado con patatas fritas<br>Fruta de temporada                            |      |    |     | Judías blancas ecológicas con verduras<br>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada |      |    |     | Brócoli rehogado con patata<br>Estofado de ternera a la jardinera<br>Postre lácteo  |      |    |     |
| Energía  | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip | Energía  | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip |
|  |      |    |     | 708   | 31   | 55 | 42  | 704   | 27   | 84 | 26  | 708  | 35   | 68 | 32  | 700   | 36   | 75 | 29  |
| 29   |      |    |     | 30  |      |    |     |   |      |    |     |  |      |    |     |   |      |    |     |
| Arroz tres delicias<br>Huevos cocidos gratinados con queso<br>Fruta de temporada               |      |    |     | Judías verdes rehogadas<br>Salchichas de cerdo al horno con puré de patata<br>Fruta de temporada. |      |    |     |   |      |    |     |  |      |    |     |   |      |    |     |
| Energía  | Prot | HC | Lip | Energía   | Prot | HC | Lip |   |      |    |     |  |      |    |     |   |      |    |     |
| 708  | 32   | 84 | 27  | 710   | 35   | 70 | 35  |   |      |    |     |  |      |    |     |   |      |    |     |



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. |

