



secoe
FACILITY & FOOD





























MENÚ GENERAL DICIEMBRE 2018

COLEGIO
BROTMADRID

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

Una marca de:



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
3				4				5				6				7			
Puré de verduras frescas. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 				Judías blancas estofas con verduras (patata y zanahoria) Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y tomate yogurt 				Arroz con tomate Filete de merluza al horno con patata cocida Fruta de temporada 				FESTIVO				NO LECTIVO			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip								
705	25	85	34	704	35	85	25	709	33	65	33								
10				11				12				13				14			
Lentejas ecológicas a la riojana Revuelto de huevo con jamón Fruta de temporada 				Crema de calabaza Pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada  				Espaguetis a la carbonara Palometa a la madrileña con ensalada de lechuga y lombarda Yogurt    				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada  				Judías verdes rehogadas con jamón    Canelones de atún     Fruta de temporada			
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
706	33	85	28	709	33	65	33	708	27	83	26	705	33	75	32	704	30	60	41
17				18				19				20				21			
Macarrones con tomate  Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogurt  				Garbanzos guisados con verduras Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada   				Crema de brócoli Huevo cocido con pisto manchego Fruta de temporada 				Arroz a la milanesa Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada   				Hamburguesa completa con patatas chips Postre navideño  			
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



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.

