



secoe  
FACILITY & FOOD

# MENÚ GENERAL ENERO 2019

COLEGIO  
BROTMADRID

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

Una marca de:



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
				8				9				10				11			
				Crema de calabaza Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				Lentejas ecológicas estofadas (patata y zanahoria) Merluza al horno con patatas dado Fruta de temporada				Judías verdes salteadas San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada 				Arroz blanco con salsa de tomate Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta de temporada			
				Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
				702	37	75	14	708	32	60	33	705	39	93	19	700	36	75	29
14				15				16				17				18			
Espaguetis a la boloñesa Taquitos de caella con ensalada Fruta de temporada  				Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada				Crema de verduras de temporada Huevo cocido con salsa de tomate y salchichas de pavo Fruta de temporada				Fabada asturiana Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogurt   				Paella de verduras Magro de cerdo con salsa de tomate 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	702	31	72	32	704	29	59	41
21				22				23				24				25			
Coditos a la carbonara Emperador al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada 				Judías pintas con arroz integral Revuelto de huevo y bacon Fruta de temporada				Arroz caldoso con calamares Filetes rusos con ensalada de lechuga y maíz Yogurt				Coliflor rehogada Lomo asado con salsa de manzana y patatas dado Fruta de temporada				Sopa de estrellitas Pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada			
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
28				29				30				31							
Lentejas ecológicas castellanas Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogurt  				Crema de calabacín Tortilla de patata con loncha de queso Fruta de temporada 				Fideua de verduras Filete de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada 							
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				



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.

