



secoe
FACILITY & FOOD



























MENÚ GENERAL FEBRERO 2019

**COLEGIO
BrotMadrid**

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

Una marca de:



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
																1			
																Cocido madrileño completo: sopa de fideos Garbanzos, repollo, zanahoria, patata, ternera y pollo Fruta de temporada			
																Energía Prot HC Lip			
																705 35 75 16			
4				5				6				7				8			
Macarrones con tomate Caella al horno con zanahoria baby Fruta de temporada				Crema de verduras de temporada Magro de cerdo en salsa con patata dado Postre lácteo				Arroz salteado con pollo Merluza a la vasca con pimientos Fruta de temporada				Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Huevos cocidos con pisto Fruta de temporada				Panaché de verduras Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada			
  								 											
Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip	Energía	Prot	HC	Lip
710	28	85	37	705	35	75	16	709	33	65	33	711	39	93	19	704	27	84	26
11				12				13				14				15			
Lacitos vegetales Huevos revueltos con bacon Fruta de temporada				Alubias blancas estofadas Bacalao con salsa de tomate y patatas Fruta de temporada				Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa española con patata dado Postre lácteo				Crema de calabaza Cinta de lomo adobada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				Paella mixta Rabas de calamar con lechuga 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
704	35	85	25	710	26	71	24	708	27	83	26	702	31	72	32	704	29	59	41
18				19				20				21				22			
Patatas guisadas con magro Palometa en salsa con zanahoria salteada Postre lácteo				Lentejas ecológicas con arroz Tortilla de patata c/ loncha de queso Fruta de temporada				Crema de calabacín Filete de pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada				Arroz con tomate Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada				Sopa juliana de verduras Estofado de ternera con patatas dado Fruta de temporada			
 				 															
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
25				26				27				28							
Espaguetis con queso Chuleta de sajonia al horno c/ ensalada lechuga y zanahoria Fruta de temporada				Judías pintas con zanahoria Emperador al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				Arroz tres delicias (york, tortilla y guisantes) Rotti de pavo con puré de patata Postre lácteo				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
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.

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.

