



secoe
FACILITY & FOOD

MENÚ GENERAL MARZO 2019

COLEGIO
BrotMadrid

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

Una marca de:



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
																1			
NO LECTIVO				Arroz milanesa. Cinta de lomo con ensalada lechuga y zanahoria. Postre lácteo				Fideuá de verduras Merluza a la marinera con ensalada Fruta de temporada				Crema de calabacín. Revuelto de huevo con picadillo de chorizo. Fruta de temporada				Lentejas estofadas ecológicas con arroz (patata y zanahoria). Rabas de calamar con ensalada lechuga y maíz. Fruta de temporada			
Energía				Energía				Energía				Energía				Energía			
705				705				709				711				704			
Prot				Prot				Prot				Prot				Prot			
35				35				33				39				27			
HC				HC				HC				HC				HC			
75				75				65				93				84			
Lip				Lip				Lip				Lip				Lip			
16				16				33				19				26			
11				12				13				14				15			
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas). Albóndigas mixtas en salsa jardinera con patatas dado. Fruta de temporada				Judías blancas estofadas ecológicas (patata y zanahoria). Cazón a la andaluz con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada				Brócoli gratinado con bechamel. Magro de cerdo con pisto manchego. Fruta de temporada				Cocido madrileño completo: sopa de fideos. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta de temporada				Paella valenciana. Abadejo al horno con ensalada. Postre lácteo			
Energía				Energía				Energía				Energía				Energía			
704				710				708				702				704			
Prot				Prot				Prot				Prot				Prot			
35				26				27				31				29			
HC				HC				HC				HC				HC			
85				71				83				72				59			
Lip				Lip				Lip				Lip				Lip			
25				24				26				32				41			
18				19				20				21				22			
Coditos salteados con verduras. Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada				Arroz con champiñones. Huevos cocidos con salsa de tomate con salchichas de pavo. Fruta de temporada				Lentejas ecológicas a la hortelana. Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta de temporada				Crema de calabaza. Hamburguesa de ternera con salsa de tomate. Postre lácteo				Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada. Fruta de temporada			
Energía				Energía				Energía				Energía				Energía			
704				708				704				708				700			
Prot				Prot				Prot				Prot				Prot			
36				31				27				35				36			
HC				HC				HC				HC				HC			
55				55				84				68				75			
Lip				Lip				Lip				Lip				Lip			
34				42				26				32				29			
25				26				27				28				29			
Crema de zanahorias. Tortilla de patata con loncha de queso. Fruta de temporada				Espirales a la boloñesa. Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada.				Garbanzos estofados con verduras. Ragout de pavo con patatas dado. Fruta de temporada				Judías verdes rehogadas. Lomo asado con puré de patata. Fruta de temporada				Arroz tres delicias. Merluza a la vasca con zanahoria salteada. Postre lácteo			
Energía				Energía				Energía				Energía				Energía			
708				710				701				701				701			
Prot				Prot				Prot				Prot				Prot			
32				35				35				35				35			
HC				HC				HC				HC				HC			
84				70				69				69				69			
Lip				Lip				Lip				Lip				Lip			
27				35				30				30				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.

