

Noviembre 2020

MENÚ GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Festivo	Judías verdes rehogadas con jamón 8 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Melocotón en su jugo	Espirales con salsa aurora 1-2-3T Merluza al limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Salteado campestre Cinta de lomo en salsa española Patatas dado Pan 1-12T-13T Pera ECOLÓGICA	Arroz milanese 8 Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:619,4 Pr:17,3 Li:26,2 HC:76,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:752,8 Pr:37,6 Li:15,9 HC:110,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:643,6 Pr:19,5 Li:19,6 HC:98,1	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:817,1 Pr:22,3 Li:26,9 HC:119,7
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Coliflor rehogada Cordon bleu 1-2-3-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Judías blancas con verduras ECOLÓGICAS Salmón en papillote 4 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Pera	Arroz del senyoret 4-5-6-13 Revuelto de huevo con champiñón 3 Pan 1-12T-13T Plátano	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Carne del cocido Pan 1-12T-13T Manzana	Espaguetis carbonara 1-2-3T-8 Merluza en salsa de puerros 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:620,6 Pr:19,0 Li:149,3 HC:1.876,	S. Cena Verdura y ternera Kc:746,3 Pr:48,0 Li:19,0 HC:82,9	S. Cena Ensalada y pollo Kc:682,6 Pr:22,2 Li:17,0 HC:105,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:605,2 Pr:22,7 Li:9,5 HC:104,2	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:831,5 Pr:42,4 Li:25,2 HC:106,6
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz con verduras Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera	Brócoli salteado con bacon 8 Hamburguesa de ternera al horno 8-10-13 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Mandarina	Puchero de garbanzos Merluza a la riojana 4 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de zanahoria Jamonicitos de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Macarrones con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Albóndigas de merluza en salsa de verduras Pan 1-12T-13T Flan de huevo 2-3
S. Cena Verdura y pollo Kc:611,5 Pr:15,1 Li:17,6 HC:95,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:725,6 Pr:23,9 Li:39,1 HC:61,9	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:647,2 Pr:40,1 Li:14,4 HC:86,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:697,8 Pr:36,7 Li:21,8 HC:82,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:617,5 Pr:16,9 Li:14,0 HC:104,4
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Lentejas estofadas con verduras Boquerones 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas Filete de pollo en su jugo Pan 1-12T-13T Plátano	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Carne del cocido Pan 1-12T-13T Manzana	Patatas a la marinera (calamar y verduras) 4-6 Huevos cocidos con salsa de tomate 3 Pan 1-12T-13T Naranja	Coditos a la napolitana 1-3T Filete de merluza meniere 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y ternera Kc:709,4 Pr:32,9 Li:20,9 HC:93,2	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:602,3 Pr:27,0 Li:20,7 HC:71,6	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:606,6 Pr:22,8 Li:9,6 HC:104,2	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:592,3 Pr:24,7 Li:20,0 HC:72,4	S. Cena Ensalada y pollo Kc:738,4 Pr:41,9 Li:20,7 HC:93,5
Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Figuritas de merluza 1-2T-3T-4-5-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana				
S. Cena Verdura y pollo Kc:801,8 Pr:20,2 Li:24,3 HC:120,4				

El menú irá acompañado de agua. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.
Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS