

# Octubre 2020

## MENÚ GENERAL

## Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
			Alubias pintas con chorizo  Pechuga de pollo en salsa de champiñón  Pan 1-12T-13T Mandarina	Arroz a banda 4-5-6-13  Tortilla francesa 3  Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Yogur 2
			S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:705,4 Pr:37,2 Li:27,0 HC:74,8	S. Cena Verdura y cerdo Kc:678,0 Pr:21,7 Li:19,7 HC:102,8
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Fideua con verduras 1-3T  Boquerones 1-2T-3-4-5T-6T  Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Mandarina	Lentejas estofadas con verduras  Revuelto de huevo con jamón York 3-8  Ensalada de lechuga y zanahoria 13  Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas)  Ragout de pollo en salsa  Patatas dado  Pan 1-12T-13T Plátano	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T  Carne del cocido  Pan 1-12T-13T Pera	Arroz con salsa casera de tomate  Merluza en salsa verde 4  Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y cerdo Kc:724,7 Pr:26,9 Li:21,3 HC:102,4	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:646,2 Pr:29,4 Li:22,0 HC:79,8	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:675,4 Pr:27,2 Li:21,7 HC:85,5	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:600,2 Pr:22,7 Li:9,5 HC:103,2	S. Cena Ensalada y pollo Kc:705,4 Pr:13,9 Li:14,6 HC:111,5
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
<b>Festivo</b>	Crema de verduras  Tortilla de patata 3  Loncha de queso 2  Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar	Judías verdes con salsa de tomate casera  Nuggets de pollo 1-2-3T-8  Ensalada de lechuga y zanahoria 13  Pan 1-12T-13T Pera	Espaguetis carbonara 1-2-3T-8  Merluza al horno 4  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de zanahoria  Cinta de lomo al horno con salsa de manzana  Patatas dado  Pan integral 1-12-13T Natillas de vainilla 2
	S. Cena Ensalada y ternera Kc:638,7 Pr:15,9 Li:24,8 HC:83,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:651,6 Pr:17,4 Li:27,0 HC:79,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:764,8 Pr:38,4 Li:22,7 HC:98,0	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:830,6 Pr:29,7 Li:44,3 HC:69,3
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Arroz milanesa 8  Huevos cocidos con salsa de tomate 3  Pan 1-12T-13T Manzana	Judías blancas con verduras  Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Mandarina	Coditos con salsa de tomate casera 1-3T  Salmón al horno con verduritas 4  Pan 1-12T-13T Pera	Cocido madrileño: Sopa de fideos ECOLÓGICO 1  Carne del cocido  Pan 1-12T-13T Plátano	Brócoli salteado con jamón york 8  Platija empanada 1-4  Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y ternera Kc:640,0 Pr:21,8 Li:18,1 HC:94,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:666,4 Pr:34,3 Li:24,3 HC:73,6	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:728,8 Pr:43,4 Li:15,6 HC:95,6	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:665,2 Pr:23,9 Li:9,5 HC:117,2	S. Cena Ensalada y pollo Kc:694,0 Pr:29,1 Li:20,8 HC:94,1
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Lentejas de la abuela ECOLÓGICAS  Tortilla francesa 3  Ensalada de lechuga y zanahoria 13  Pan 1-12T-13T Mandarina	Guiso de patatas con verduras  Hamburguesa de ternera al horno 8-10-13  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Pera	Arroz tres delicias 1T-3-4T-5-6T-8T-13T  Merluza a la vasca 3-4  Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de calabaza  Jamoncitos de pollo en salsa española  Pan 1-12T-13T Plátano	Macarrones a la napolitana 1-3T  Filete de perca en salsa curry 2-4-5T-6T  Cuscús 1  Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:606,0 Pr:24,3 Li:16,8 HC:86,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:694,6 Pr:20,5 Li:32,3 HC:70,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:703,3 Pr:35,5 Li:15,4 HC:101,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:649,9 Pr:34,9 Li:18,2 HC:81,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:754,3 Pr:41,5 Li:21,0 HC:115,8

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

# October 2020

## GENERAL MENU

## Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 1	Friday 2
			Pinto beans with "chorizo"  Chicken breast in mushroom sauce  Bread 1-12T-13T Tangerine	Plenty of rice 4-5-6-13  French omelette 3  Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Yogurt 2
			Dinner: Salad and fish 4 Kc:705,4 Pr:37,2 Li:27,0 HC:74,8	Dinner: Vegetable and pork Kc:678,0 Pr:21,7 Li:19,7 HC:102,8
Monday 5	Tuesday 6	Wednesday 7	Thursday 8	Friday 9
Fideua with vegetables 1-3T  Anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Lentil stew with vegetables  Scrambled eggs with ham 3-8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple ECOLOGIC	Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes) Chicken ragout in sauce Diced potatoes Bread 1-12T-13T Banana	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T Stew meat  Bread 1-12T-13T Pear	Rice with homemade tomato sauce Hake with green sauce 4  Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and pork Kc:724,7 Pr:26,9 Li:21,3 HC:102,4	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:646,2 Pr:29,4 Li:22,0 HC:79,8	Dinner: Salad and egg 3 Kc:675,4 Pr:27,2 Li:21,7 HC:85,5	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:600,2 Pr:22,7 Li:9,5 HC:103,2	Dinner: Salad and chicken Kc:705,4 Pr:13,9 Li:14,6 HC:111,5
Monday 12	Tuesday 13	Wednesday 14	Thursday 15	Friday 16
<b>Bank holiday</b>	Vegetable cream Spanish omelette 3 Cheese slices 2 Bread 1-12T-13T Syrup peach	French beans with homemade tomato sauce Chicken nuggets 1-2-3T-8  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Spaghetti Carbonara 1-2-3T-8 Oven - baked hake 4  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Cream of carrot soup Grilled pork loin with apple sauce  Diced potatoes Brown bread 1-12-13T Vanilla custard 2
	Dinner: Salad and beef Kc:638,7 Pr:15,9 Li:24,8 HC:83,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:651,6 Pr:17,4 Li:27,0 HC:79,7	Dinner: Salad and egg 3 Kc:764,8 Pr:38,4 Li:22,7 HC:98,0	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:830,6 Pr:29,7 Li:44,3 HC:69,3
Monday 19	Tuesday 20	Wednesday 21	Thursday 22	Friday 23
Milanese rice 8 Eggs with tomato sauce 3  Bread 1-12T-13T Apple	White beans with vegetables Chicken drumsticks in their juice  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Pasta shells with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked salmon with vegetables 4  Bread 1-12T-13T Pear	Madrid style stew: Noodle soup ECOLOGIC 1 Stew meat  Bread 1-12T-13T Banana	Sautéed broccoli with york ham 8 Breaded flounder 1-4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and beef Kc:640,0 Pr:21,8 Li:18,1 HC:94,7	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:666,4 Pr:34,3 Li:24,3 HC:73,6	Dinner: Salad and egg 3 Kc:728,8 Pr:43,4 Li:15,6 HC:95,6	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:665,2 Pr:23,9 Li:9,5 HC:117,2	Dinner: Salad and chicken Kc:694,0 Pr:29,1 Li:20,8 HC:94,1
Monday 26	Tuesday 27	Wednesday 28	Thursday 29	Friday 30
Lentil stew ECOLOGIC French omelette 3  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Potato stew with vegetables Beef hamburger 8-10-13  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Chinese fried rice 1T-3-4T-5-6T-8T-13T Basque hake 3-4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Cream of pumpkin soup Chicken ham Spanish sauce  Bread 1-12T-13T Banana	Macaroni Napolitana 1-3T Perch fillet in curry sauce 2-4-5T-6T Cuscut 1 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:606,0 Pr:24,3 Li:16,8 HC:86,5	Dinner: Salad and egg 3 Kc:694,6 Pr:20,5 Li:32,3 HC:70,2	Dinner: Vegetable and beef Kc:703,3 Pr:35,5 Li:15,4 HC:101,6	Dinner: Salad and fish 4 Kc:649,9 Pr:34,9 Li:18,2 HC:81,3	Dinner: Vegetable and chicken Kc:754,3 Pr:41,5 Li:21,0 HC:115,8

Every menu will be served with water. Theoretical nutritional assessments are made for the age group 6-9 years (boys).

**Suggestions for breakfast:** always include a dairy product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a dairy and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

1-Gluten	2-Milk	3-Egg	4-Fish	5-Crustacean	6-Molluscs	7-Peanut	8-Soya	9-Nuts	10-Celery	11-Mustard	12-Sesame	13-Sulphites	14-Lupin	T=TRACES
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------