

Abril 2021

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
No lectivo	Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar	Lentejas con verduras Merluza al limón 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Coliflor rehogada Albóndigas de ternera con salsa de tomate 8 Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano	Alubias pintas con chorizo 8T Platija empanada 1-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
	S. Cena Verdura y ternera Kc:645,1 Pr:18,0 Li:23,6 HC:91,3	S. Cena Ensalada y pavo Kc:533,8 Pr:39,1 Li:14,7 HC:60,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:600,9 Pr:21,2 Li:29,1 HC:59,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:796,6 Pr:1,417,0 Li:459,4 HC:3,418,
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Brócoli con patata y zanahoria Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Manzana	Cocido madrileño: Sopa de fideos ECOLÓGICO 1 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 8T Pan 1-12T-13T Naranja	Paella Valenciana Varitas de merluza 1-2T-3T-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con especias Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Plátano	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Bacalao al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y cerdo Kc:511,4 Pr:21,7 Li:28,7 HC:38,0	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:641,1 Pr:28,0 Li:20,0 HC:85,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:668,0 Pr:15,9 Li:22,4 HC:98,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:638,1 Pr:34,0 Li:22,2 HC:71,2	S. Cena Verdura y pollo Kc:603,4 Pr:30,4 Li:16,7 HC:83,3
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Lentejas con verduras Boquerones 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Arroz milanesa 13 Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Pan 1-12T-13T Pera	Judías verdes con salsa de tomate casera Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Espaguetis carbonara 1-2-3T-8 Filete de merluza en salsa mery 4 Pan 1-12T-13T Manzana	Puré de verduras frescas Filetes de contramuslos de pollo a la naranja Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:620,5 Pr:31,6 Li:20,9 HC:74,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:731,5 Pr:23,5 Li:35,4 HC:74,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:493,0 Pr:10,4 Li:19,3 HC:62,0	S. Cena Ensalada y pollo Kc:636,0 Pr:35,7 Li:19,4 HC:77,6	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:534,2 Pr:27,7 Li:19,6 HC:55,8
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Fideua de pollo 1-3T-13 Filete de merluza en salsa curry 2-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías blancas a la jardinera ECOLÓGICAS Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Pan 1-12T-13T Pera	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Arroz con verduras 13 Salmón en papillote 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 8T Pan 1-12T-13T Gelatina
S. Cena Verdura y cerdo Kc:629,9 Pr:33,9 Li:19,3 HC:77,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:510,4 Pr:25,2 Li:18,4 HC:53,2	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:573,2 Pr:18,0 Li:32,0 HC:45,7	S. Cena Ensalada y pollo Kc:687,1 Pr:38,3 Li:17,5 HC:87,0	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:657,9 Pr:27,0 Li:19,7 HC:91,8

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											

April 2021

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter
Monday 5	Tuesday 6	Wednesday 7	Thursday 8	Friday 9
No school day	Rice with homemade tomato sauce French omelette 3 Cheese slices 2 Bread 1-12T-13T Syrup peach	Lentil stew with vegetables Hake with lemon 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple ECOLOGIC	Sautéed cauliflower Beef meatballs with tomato sauce 8 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Banana	Pinto beans with "chorizo" 8T Breaded flounder 1-4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and turkey	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and chicken
	Kc:645,1 Pr:18,0 Li:23,6 HC:91,3	Kc:533,8 Pr:39,1 Li:14,7 HC:60,2	Kc:600,9 Pr:21,2 Li:29,1 HC:59,3	Kc:796,6 Pr:1.417,0 Li:459,4 HC:3.418,
Monday 12	Tuesday 13	Wednesday 14	Thursday 15	Friday 16
Broccoli with potatoes and carrot Eggs with sausages and tomato sauce 3-8 Bread 1-12T-13T Apple	Madrid style stew: Noodle soup ECOLOGIC 1 Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 8T Bread 1-12T-13T Orange	Valencian paella Hake bites 1-2T-3T-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Cream of courgette soup Spiced chicken ham Cuscus 1 Bread 1-12T-13T Banana	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked cod 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and pork	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and chicken
Kc:511,4 Pr:21,7 Li:28,7 HC:38,0	Kc:641,1 Pr:28,0 Li:20,0 HC:85,5	Kc:668,0 Pr:15,9 Li:22,4 HC:98,1	Kc:638,1 Pr:34,0 Li:22,2 HC:71,2	Kc:603,4 Pr:30,4 Li:16,7 HC:83,3
Monday 19	Tuesday 20	Wednesday 21	Thursday 22	Friday 23
Lentil stew with vegetables Anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Milanese rice 13 Grilled pork loin with apple sauce Bread 1-12T-13T Pear	French beans with homemade tomato sauce Spanish omelette 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Spaghetti Carbonara 1-2-3T-8 Hake fillet in mery sauce 4 Bread 1-12T-13T Apple	Fresh vegetables purée Chicken drumsticks fillet with orange Brown bread 1-12-13T Yogurt 2
Dinner: Vegetable and egg 3	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:620,5 Pr:31,6 Li:20,9 HC:74,6	Kc:731,5 Pr:23,5 Li:35,4 HC:74,7	Kc:493,0 Pr:10,4 Li:19,3 HC:62,0	Kc:636,0 Pr:35,7 Li:19,4 HC:77,6	Kc:534,2 Pr:27,7 Li:19,6 HC:55,8
Monday 26	Tuesday 27	Wednesday 28	Thursday 29	Friday 30
Fideua with vegetables 1-3T-13 Hake fillet in curry sauce 2-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	White beans with vegetables ECOLOGIC Scrambled eggs with ham 3-8 Bread 1-12T-13T Pear	Cream of carrot soup Beef hamburger 8 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Rice with vegetables 13 Oven-baked salmon 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 8T Bread 1-12T-13T Jelly
Dinner: Vegetable and pork	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and egg 3	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4
Kc:629,9 Pr:33,9 Li:19,3 HC:77,4	Kc:510,4 Pr:25,2 Li:18,4 HC:53,2	Kc:573,2 Pr:18,0 Li:32,0 HC:45,7	Kc:687,1 Pr:38,3 Li:17,5 HC:87,0	Kc:657,9 Pr:27,0 Li:19,7 HC:91,8

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 T=TRACES	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
----------------------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------