

Mayo 2021

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Festivo	No lectivo	Paella Valenciana Boquerones 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar	Alubias blancas con chorizo 8T Filetes de contramuslos de pollo a la naranja Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Ensalada de pasta con quinoa 1-3T Merluza al limón con verduras 4 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
		S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:685,1 Pr:22,4 Li:23,1 HC:98,1	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:732,6 Pr:35,4 Li:33,0 HC:67,9	S. Cena Ensalada y pollo Kc:593,2 Pr:34,4 Li:14,7 HC:79,5
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Menestra de verduras rehogadas 13 Filete ruso con salsa de tomate 8 Patatas dado Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Espaguetis a la napolitana 1-3T Fogonero al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón	Lentejas de la abuela Tortilla francesa con queso 2-3 Pan 1-12T-13T Pera	Arroz tres delicias 1T-3-4T-5-6T-8T-13T Merluza en salsa verde 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Jamoncitos de pollo al chilindrón Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:548,6 Pr:21,1 Li:28,3 HC:49,9	S. Cena Verdura y pollo Kc:593,2 Pr:34,6 Li:14,3 HC:78,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:532,3 Pr:27,5 Li:18,2 HC:61,4	S. Cena Verdura y cerdo Kc:645,5 Pr:10,6 Li:14,7 HC:95,0	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:668,5 Pr:37,4 Li:24,8 HC:71,1
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Arroz murciano Abadejo al horno con salsa de tomate 4 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de calabacín Cordon bleu de pollo 1-2-3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Pintas con arroz Bacalao al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Brócoli rehogado Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Sandía	Cocido madrileño: Sopa de fideos ECOLÓGICO 1 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 8T Pan integral 1-12-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Verdura y cerdo Kc:551,5 Pr:27,9 Li:13,3 HC:79,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:568,6 Pr:17,1 Li:149,1 HC:63,6	S. Cena Verdura y pollo Kc:472,2 Pr:29,5 Li:13,7 HC:57,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:396,7 Pr:18,4 Li:20,9 HC:29,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:690,4 Pr:29,6 Li:24,5 HC:85,0
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Macarrones a la italiana 1-3T Platija empanada 1-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas castellanas ECOLÓGICA Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Pan 1-12T-13T Sandía	Arroz con salsa casera de tomate Filete de merluza meniere 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Crema de puerros Muslito de pollo al curry 2 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Melón	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:694,4 Pr:1.407,4 Li:446,8 HC:3.429,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:718,3 Pr:32,4 Li:35,6 HC:63,1	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:653,8 Pr:31,6 Li:15,4 HC:96,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:528,2 Pr:32,8 Li:19,3 HC:53,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:496,8 Pr:18,8 Li:18,5 HC:60,3
Lunes 31				
Judías verdes con salsa de tomate casera Albóndigas de pollo en salsa 1T-8-13 Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Melón				
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:486,8 Pr:26,6 Li:18,4 HC:61,1				

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											

May 2021

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 3	Tuesday 4	Wednesday 5	Thursday 6	Friday 7
Bank holiday	No school day	Valencian paella Anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Syrup peach Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:685,1 Pr:22,4 Li:23,1 HC:98,1	White beans with "chorizo" 8T Chicken drumsticks fillet with orange Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:732,6 Pr:35,4 Li:33,0 HC:67,9	Pasta salad with quinoa 1-3T Hake with lemon and vegetables 4 Bread 1-12T-13T Ice-cream 2-3-7-9 Dinner: Salad and chicken Kc:593,2 Pr:34,4 Li:14,7 HC:79,5
Monday 10	Tuesday 11	Wednesday 12	Thursday 13	Friday 14
Sautéed vegetables stew 13 Beef meatballs with tomato sauce 8 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Apple ECOLOGIC	Spaghetti napolitana 1-3T Oven-baked stoker with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Dinner: Vegetable and chicken Kc:593,2 Pr:34,6 Li:14,3 HC:78,6	Lentil stew French omelette with cheese 2-3 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Salad and fish 4 Kc:532,3 Pr:27,5 Li:18,2 HC:61,4	Chinese fried rice 1T-3-4T-5-6T-8T-13T Hake with green sauce 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Vegetable and pork Kc:645,5 Pr:10,6 Li:14,7 HC:95,0	Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes) Chicken ham with chilindron Cuscut 1 Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:667,0 Pr:37,3 Li:24,8 HC:71,0
Monday 17	Tuesday 18	Wednesday 19	Thursday 20	Friday 21
Murcian style rice Oven-baked haddock with tomato sauce 4 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and pork Kc:551,5 Pr:27,9 Li:13,3 HC:79,9	Cream of courgette soup Cordon bleu 1-2-3-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and fish 4 Kc:567,2 Pr:17,0 Li:149,1 HC:63,5	Pinto beans with rice Oven-baked cod 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and chicken Kc:472,2 Pr:29,5 Li:13,7 HC:57,5	Sautéed broccoli Scrambled eggs with ham 3-8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Watermelon Dinner: Salad and fish 4 Kc:396,7 Pr:18,4 Li:20,9 HC:92,8	Madrid style stew: Noodle soup ECOLOGIC 1 Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 8T Brown bread 1-12-13T Ice-cream 2-3-7-9 Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:690,4 Pr:29,6 Li:24,5 HC:85,0
Monday 24	Tuesday 25	Wednesday 26	Thursday 27	Friday 28
Italian macaroni 1-3T Breaded flounder 1-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Vegetable and chicken Kc:694,4 Pr:1407,4 Li:446,8 HC:3429,1	Castilian lentil stew ECOLOGIC Grilled pork loin with apple sauce Bread 1-12T-13T Watermelon Dinner: Salad and fish 4 Kc:718,3 Pr:32,4 Li:35,6 HC:63,1	Rice with homemade tomato sauce Hake fillet menier 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:653,8 Pr:31,6 Li:15,4 HC:96,0	Cream of leek soup Curry style chicken thigh 2 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Dinner: Salad and fish 4 Kc:522,4 Pr:32,4 Li:19,3 HC:52,7	Potato stew with vegetables Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Vegetable and beef Kc:496,8 Pr:18,8 Li:18,5 HC:60,3
Monday 31	Tuesday 1	Wednesday 2	Thursday 3	Friday 4
French beans with homemade tomato sauce Chicken meatballs with sauce 1T-8-13 Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Melon Dinner: Salad and fish 4 Kc:486,8 Pr:26,6 Li:18,4 HC:61,1				

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