

Noviembre 2021

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Festivo	Canelones de verdura (espinacas) 1-3 Hamburguesa de ternera al horno 8 Zanahoria asada Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Alubias blancas de la abuela (con chorizo) 8T Boquerones a la andaluza 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Filetes de pollo asado en su jugo Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:749,1 Pr:21,6 Li:31,6 HC:90,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:705,1 Pr:29,1 Li:26,9 HC:85,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:665,9 Pr:16,3 Li:23,3 HC:96,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:595,8 Pr:25,9 Li:27,4 HC:59,9
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Coditos con salsa aurora 1-2-3T Merluza en salsa verde con guisantes 4 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:647,2 Pr:25,6 Li:18,6 HC:93,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:736,1 Pr:22,5 Li:33,3 HC:80,1	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:615,1 Pr:26,0 Li:27,9 HC:57,4	S. Cena Ensalada y ternera Kc:643,9 Pr:17,6 Li:15,9 HC:88,0
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de zanahoria (con patata) Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Arroz Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con chorizo 8T Fogonero a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Melón Leche (opcional) 2	Sopa de estrellas con verduras 1-3T Estofado de ternera en su salsa Patatas fritas Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Palometa al horno con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:664,6 Pr:27,1 Li:20,1 HC:90,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:578,1 Pr:20,1 Li:19,3 HC:78,0	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:717,9 Pr:41,4 Li:26,3 HC:73,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:842,3 Pr:38,4 Li:21,1 HC:120,7	S. Cena Verdura y pollo Kc:735,5 Pr:31,4 Li:28,8 HC:83,5
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Brócoli salteado con zanahoria Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIA: Espaguetis carbonara 1-2-3T-8 Filete de pollo empanado 1-2-3-8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo Kc:719,4 Pr:20,5 Li:30,3 HC:82,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:674,8 Pr:24,0 Li:22,1 HC:90,2	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:640,7 Pr:9,3 Li:17,9 HC:93,9	S. Cena Ensalada y ternera Kc:664,2 Pr:22,2 Li:24,9 HC:82,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:903,9 Pr:30,1 Li:37,4 HC:108,5
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Ragout de pollo al curry 2 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2			
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:773,5 Pr:25,6 Li:29,7 HC:96,1	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:747,7 Pr:20,7 Li:29,2 HC:93,0			

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

November 2021

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Bank holiday	Vegetable cannelloni (spinach) 1-3 Oven-baked beef hamburger 8 Bread 1-12T-13T Syrup peach Milk (optional) 2	White beans with "chorizo" 8T Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Valencian style paella (chicken and french beans) French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Sautéed cauliflower with garlic Roast chicken thigh Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
	Dinner: Salad and fish 4 Kc:749,1 Pr:21,6 Li:31,6 HC:90,8	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:705,1 Pr:29,1 Li:26,9 HC:85,2	Dinner: Vegetable and beef Kc:665,9 Pr:16,3 Li:23,3 HC:96,1	Dinner: Salad and fish 4 Kc:595,8 Pr:25,9 Li:27,4 HC:59,9
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Oven-baked cod 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	French beans with homemade tomato sauce Grilled pork loin with apple sauce Couscous 1 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Sautéed broccoli with cooked ham 8 Spanish omelette 3 Grilled cheese 2 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2	Spaghetti with aurora sauce 1-2-3T Hake with green sauce 4 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and chicken Kc:647,2 Pr:25,6 Li:18,6 HC:93,5	Dinner: Salad and fish 4 Kc:736,1 Pr:22,5 Li:33,3 HC:80,1	Dinner: Salad and egg 3 Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:615,1 Pr:26,0 Li:27,9 HC:57,4	Dinner: Salad and beef Kc:643,9 Pr:17,6 Li:15,9 HC:88,0
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Boiled eggs 3 Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper) Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Creamed carrots (with potatoes) Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8 Rice Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Pinto beans with chorizo 8T Riojan style saithe (with tomato) 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Melon Milk (optional) 2	Star soup with vegetables 1-3T Beef stew with sauce French fries Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Brown macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked pomfret with orange sauce 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and beef Kc:664,6 Pr:27,1 Li:20,1 HC:90,6	Dinner: Salad and fish 4 Kc:578,1 Pr:20,1 Li:19,3 HC:78,0	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:717,9 Pr:41,4 Li:26,3 HC:73,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:842,3 Pr:38,4 Li:21,1 HC:120,7	Dinner: Vegetable and chicken Kc:735,5 Pr:31,4 Li:28,8 HC:83,5
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Sautéed broccoli with carrot Battered calamari 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2	Rice with homemade tomato sauce Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Scrambled eggs with ham 3-8 Couscous 1 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Spaghetti Carbonara 1-2-3T-8 Breaded chicken fillet 1-2-3-8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and chicken Kc:719,4 Pr:20,5 Li:30,3 HC:82,5	Dinner: Salad and fish 4 Kc:674,8 Pr:24,0 Li:22,1 HC:90,2	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:640,7 Pr:9,3 Li:17,9 HC:93,9	Dinner: Salad and beef Kc:664,2 Pr:22,2 Li:24,9 HC:82,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:903,9 Pr:30,1 Li:37,4 HC:108,5
Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3
Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Oven-baked beef meatballs 8 French fries Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Curry style ragout chicken 2 Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2			
Dinner: Salad and egg 3 Kc:773,5 Pr:25,6 Li:29,7 HC:96,1	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:747,7 Pr:20,7 Li:29,2 HC:93,0			

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