

Enero 2022

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Navidad	Navidad	Navidad	Navidad	No lectivo
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Judías verdes con salsa de tomate casera Albóndigas de ternera 8 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Gelatina 2T	Lentejas guisadas con chorizo 8T Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Bacalao con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia 2-8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz con magro Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y huevo 3
Kc:757,6 Pr:21,2 Li:32,7 HC:91,6	Kc:647,9 Pr:26,3 Li:16,0 HC:92,8	Kc:602,7 Pr:22,2 Li:16,5 HC:88,4	Kc:633,0 Pr:24,7 Li:17,0 HC:89,1	Kc:753,9 Pr:16,0 Li:22,5 HC:102,5
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Lacitos gratinados 1-2-3T Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Contramuslo de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Abadejo en salsa verde (con guisantes) 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y ternera
Kc:595,7 Pr:25,9 Li:25,3 HC:59,1	Kc:887,6 Pr:21,7 Li:32,6 HC:122,2	Kc:967,0 Pr:22,3 Li:19,5 HC:97,0	Kc:681,8 Pr:26,8 Li:29,9 HC:66,7	Kc:615,6 Pr:37,0 Li:21,6 HC:67,0
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de ternera 8 Patatas fritas Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Pastel de huevo (con espinaca y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Boquerones a la andaluza 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA INDIA Arroz al estilo indio Filete de merluza en salsa curry 2-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pollo
Kc:787,5 Pr:22,6 Li:36,6 HC:81,8	Kc:703,7 Pr:30,7 Li:22,7 HC:89,9	Kc:550,4 Pr:19,3 Li:20,9 HC:67,7	Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	Kc:744,9 Pr:36,7 Li:28,3 HC:85,8
Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2				
S. Cena Ensalada y pescado 4				
Kc:612,0 Pr:12,9 Li:21,5 HC:84,1				

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

January 2022

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 3	Tuesday 4	Wednesday 5	Thursday 6	Friday 7
Christmas	Christmas	Christmas	Christmas	No school day
Monday 10	Tuesday 11	Wednesday 12	Thursday 13	Friday 14
French beans with homemade tomato sauce Beef meatballs 8 French fries Bread 1-12T-13T Jelly 2T	Lentil stew with chorizo 8T French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Cod with orange sauce 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Creamed leeks (with potatoes) Saxony filet 2-8 Couscous 1 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Rice with lean pork Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:757,6 Pr:21,2 Li:32,7 HC:91,6	Dinner: Vegetable and beef Kc:647,9 Pr:26,3 Li:16,0 HC:92,8	Dinner: Salad and chicken Kc:602,7 Pr:22,2 Li:16,5 HC:88,4	Dinner: Salad and fish 4 Kc:633,0 Pr:24,7 Li:17,0 HC:89,1	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:753,9 Pr:16,0 Li:22,5 HC:102,5
Monday 17	Tuesday 18	Wednesday 19	Thursday 20	Friday 21
Sautéed broccoli with carrot Scrambled eggs with ham 3-8 Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Grilled pasta loops 1-2-3T Battered calamari 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Chicken thigh in its sauce Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Banana Milk (optional) 2	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Oven-baked codfish (with peas) 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:595,7 Pr:25,9 Li:25,3 HC:59,1	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:887,6 Pr:21,7 Li:32,6 HC:122,2	Dinner: Salad and chicken Kc:667,0 Pr:22,3 Li:19,5 HC:97,0	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:681,8 Pr:26,8 Li:29,9 HC:66,7	Dinner: Salad and beef Kc:615,6 Pr:37,0 Li:21,6 HC:67,0
Monday 24	Tuesday 25	Wednesday 26	Thursday 27	Friday 28
Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Oven-baked beef hamburger 8 French fries Brown bread 1-12-13T Tangerine Milk (optional) 2	Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Quiche with vegetables (egg, chard and carrot) 2-3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Milk (optional) 2	Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Indian style rice Hake fillet in curry sauce 2-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:787,5 Pr:22,6 Li:36,6 HC:81,8	Dinner: Salad and fish 4 Kc:703,7 Pr:30,7 Li:22,7 HC:89,9	Dinner: Vegetable and beef Kc:550,4 Pr:19,3 Li:20,9 HC:67,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	Dinner: Vegetable and chicken Kc:744,9 Pr:36,7 Li:28,3 HC:85,8
Monday 31	Tuesday 1	Wednesday 2	Thursday 3	Friday 4
Sautéed french beans with cooked ham 8 Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:612,0 Pr:12,9 Li:21,5 HC:84,1				

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