

# Abril 2022

ALERGIA A LEGUMBRES - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Caballa al horno 4  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pavo Kc:812,7 Pr:38,6 Li:16,7 HC:121,8	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Huevos con salsa de tomate casera 3  Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:508,3 Pr:17,2 Li:18,6 HC:64,3	Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Fogonero en salsa 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:697,9 Pr:30,5 Li:20,0 HC:95,6	Coliflor rehogada con ajo y patatas Estofado de ternera en su salsa  Patatas panaderas 13  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:554,1 Pr:26,9 Li:17,0 HC:71,3	Cocido: sopa de fideos 1-3T  Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata  Pan 1-12T-13T Yogur 2  S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:559,1 Pr:23,0 Li:19,1 HC:72,8
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Arroz con salsa de tomate casera  Albóndigas de ternera (caseras) 3 Patatas fritas  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:842,6 Pr:29,5 Li:26,0 HC:120,2	Coliflor rehogada con ajo  Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:460,8 Pr:13,8 Li:17,2 HC:59,7	Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pollo Kc:698,8 Pr:13,3 Li:15,2 HC:107,5	Crema de puerros (con patata)  Cinta de lomo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:690,6 Pr:21,5 Li:35,4 HC:64,6	No lectivo
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
No lectivo	Brócoli salteado  Tortilla de patata 3  Loncha de queso 2  Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:559,9 Pr:19,5 Li:15,9 HC:81,7	Crema de calabaza (con patata)  Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:632,8 Pr:21,7 Li:31,8 HC:58,6	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Palometa con ajo y perejil 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2  S. Cena Ensalada y ternera Kc:697,4 Pr:37,0 Li:22,5 HC:84,4
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro)  Hamburguesa de ternera (casera) 1-3 Patatas fritas  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:718,7 Pr:27,9 Li:24,2 HC:92,1	Sopa de ave con picadillo 1-3T  Revuelto de huevo con ajo 3 Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:610,1 Pr:25,0 Li:20,3 HC:76,3	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera  Abadejo meniere (perejil y limón) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:486,5 Pr:29,9 Li:14,2 HC:58,3	Coliflor con bechamel gratinada 1-2  Magro con salsa de tomate  Quinoa integral  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	JORNADA GASTRONÓMICA BILBAO: Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao a la vasca 4  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2  S. Cena Verdura y pollo Kc:620,1 Pr:39,7 Li:23,7 HC:61,7

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 (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

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Secove.

Calle Loeches parcela 62 nave 11 - Área empresarial Prado de la Encina - Ventorro del Cano - Alcorcón - 28925 Madrid

T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

# April 2022

ALLERGY TO PULSES - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 31	Friday 1
Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked mackerel 4  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and turkey	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Eggs with homemade tomato sauce 3  Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4	Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot) Saithe with sauce 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and beef	Sautéed cauliflower with garlic and potatoes Beef stew with sauce  Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Beef, chicken, carrot and potatoes  Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3
Kc:812,7 Pr:38,6 Li:16,7 HC:121,8	Kc:508,3 Pr:17,2 Li:18,6 HC:64,3	Kc:697,9 Pr:30,5 Li:20,0 HC:95,6	Kc:554,1 Pr:26,9 Li:17,0 HC:71,3	Kc:559,1 Pr:23,0 Li:19,1 HC:72,8
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Rice with homemade tomato sauce  Beef meatballs (homemade) 3  French fries Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4	Sautéed cauliflower with garlic  French omelette 3  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Ecologic apple Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and beef	Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Oven-baked hake with lemon 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and chicken	Creamed leeks (with potatoes)  Grilled pork loin  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4	No school day
Kc:842,6 Pr:29,5 Li:26,0 HC:120,2	Kc:460,8 Pr:13,8 Li:17,2 HC:59,7	Kc:698,8 Pr:13,3 Li:15,2 HC:107,5	Kc:690,6 Pr:21,5 Li:35,4 HC:64,6	
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
No school day	Sautéed broccoli  Spanish omelette 3  Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Syrup peach Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Beef, chicken, carrot and potatoes  Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and egg 3	Creamed pumpkin (with potatoes) Chicken drumsticks in their juice  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Pomfred with garlic and parsley 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <b>Dinner:</b> Salad and beef
	Kc:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	Kc:559,9 Pr:19,5 Li:15,9 HC:81,7	Kc:632,8 Pr:21,7 Li:31,8 HC:58,6	Kc:697,4 Pr:37,0 Li:22,5 HC:84,4
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Beef hamburger (homemade) 1-3  French fries  Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3	Poultry soup with mincemeat 1-3T Scrambled eggs with garlic 3  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Codfish fillet menier 4  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and beef	Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Lean pork with tomato sauce  Brown quinoa Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4	Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Basque style cod (peas) 4  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and chicken
Kc:718,7 Pr:27,9 Li:24,2 HC:92,1	Kc:610,1 Pr:25,0 Li:20,3 HC:76,3	Kc:486,5 Pr:29,9 Li:14,2 HC:58,3	Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	Kc:620,1 Pr:39,7 Li:23,7 HC:61,7

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 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

# Abril 2022

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Lacón al horno  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Huevos cocidos a la bilbaina (tomate, calabacín, berenjena) 3-13  Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo y patatas Estofado de ternera en su salsa  Patatas panaderas 13  Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos 1-3T  Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T  Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pavo Kc:775,0 Pr:28,1 Li:15,9 HC:123,8	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:494,3 Pr:17,5 Li:17,0 HC:64,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:697,3 Pr:31,7 Li:25,5 HC:75,2	S. Cena Ensalada y pollo Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:657,5 Pr:26,1 Li:22,9 HC:86,3
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Judías verdes con salsa de tomate casera Albóndigas de ternera 8 Patatas fritas  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Lentejas guisadas con chorizo 8T Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia 2-8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y cerdo Kc:754,6 Pr:22,3 Li:33,1 HC:87,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:648,7 Pr:27,9 Li:18,9 HC:85,8	S. Cena Ensalada y pollo Kc:786,7 Pr:28,5 Li:23,9 HC:106,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:551,0 Pr:23,1 Li:19,0 HC:68,0	
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
No lectivo	Brócoli salteado Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
	S. Cena Verdura y cerdo Kc:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	S. Cena Ensalada y pavo Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,7 HC:95,2	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	S. Cena Ensalada y ternera Kc:587,6 Pr:27,1 Li:22,2 HC:67,4
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
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) Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Nuggets de pollo 1-2-3T-8  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Melón 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 BILBAO: Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:787,5 Pr:22,6 Li:36,6 HC:81,8	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:693,1 Pr:29,5 Li:22,5 HC:89,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:642,5 Pr:16,4 Li:26,7 HC:80,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	S. Cena Verdura y pollo Kc:660,7 Pr:27,7 Li:31,9 HC:60,3

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 2022

ALLERGY TO FISH AND SHELLFISH - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 31	Friday 1
Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked cured ham Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and turkey Kc:775,0 Pr:28,1 Li:15,9 HC:123,8	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Garden style boiled eggs (peas, cauliflower, french beans) 3-13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and pork Kc:494,3 Pr:17,5 Li:17,0 HC:64,3	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:697,3 Pr:31,7 Li:25,5 HC:75,2	Sautéed cauliflower with garlic and potatoes Beef stew with sauce Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and chicken Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:657,5 Pr:26,1 Li:22,9 HC:86,3
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
French beans with homemade tomato sauce Beef meatballs 8 French fries Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and pork Kc:754,6 Pr:22,3 Li:33,1 HC:87,4	Lentil stew with chorizo 8T French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:648,7 Pr:27,9 Li:18,9 HC:85,8	Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Chicken drumsticks in their juice Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and chicken Kc:786,7 Pr:28,5 Li:23,9 HC:106,7	Creamed leeks (with potatoes) Saxony filet 2-8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and egg 3 Kc:551,0 Pr:23,1 Li:19,0 HC:68,0	No school day
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
No school day	Sautéed broccoli Spanish omelette 3 Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Syrup peach Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and pork Kc:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and turkey Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,7 HC:95,2	Creamed pumpkin (with potatoes) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	White beans with vegetables (potatoes and carrot) French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Salad and beef Kc:587,6 Pr:27,1 Li:22,2 HC:67,4
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Oven-baked beef hamburger 8 French fries Brown bread 1-12-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:787,5 Pr:22,6 Li:36,6 HC:81,8	Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Scrambled eggs with ham 3-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and pork Kc:693,1 Pr:29,5 Li:22,5 HC:89,3	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Chicken nuggets 1-2-3T-8 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:642,5 Pr:16,4 Li:26,7 HC:80,3	Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and egg 3 Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and chicken Kc:660,7 Pr:27,7 Li:31,9 HC:60,3

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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a diary 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

# Abril 2022

ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Caballa al horno 4  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Huevos cocidos a la bilbaína (tomate, calabacín, berenjena) 3-13  Pan 1-12T-13T Naranja Batido de soja (opcional) 8	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Fogonero en salsa 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Coliflor rehogada con ajo y patatas Filete de pollo en su jugo  Patatas panaderas 13 Pan integral 1-12-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Cocido: sopa de fideos 1-3T  Garbanzos, pollo, zanahoria y patata  Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
S. Cena Verdura y pavo Kc:910,2 Pr:46,3 Li:20,9 HC:127,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:591,8 Pr:25,2 Li:21,2 HC:70,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:739,9 Pr:45,6 Li:20,9 HC:82,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:707,9 Pr:35,7 Li:30,0 HC:67,7	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:692,5 Pr:29,5 Li:21,4 HC:94,0
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Judías verdes con salsa de tomate casera Albóndigas de pollo 1T-8 Patatas fritas  Pan 1-12T-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Lentejas guisadas con chorizo 8T Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Batido de soja (opcional) 8	Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Batido de soja (opcional) 8	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:801,6 Pr:36,2 Li:31,8 HC:97,0	S. Cena Verdura y pavo Kc:746,2 Pr:35,7 Li:23,1 HC:91,8	S. Cena Ensalada y pollo Kc:796,3 Pr:21,0 Li:19,4 HC:113,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:788,1 Pr:29,3 Li:39,7 HC:70,6	
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
No lectivo	Brócoli salteado Tortilla de patata 3 Loncha de jamón York 8 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Batido de soja (opcional) 8	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, pollo, zanahoria y patata  Pan 1-12T-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Crema de calabaza (con patata) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Palometa con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:611,6 Pr:26,1 Li:21,9 HC:71,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:769,5 Pr:30,6 Li:21,6 HC:109,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:729,3 Pr:31,4 Li:38,2 HC:56,0	S. Cena Ensalada y pollo Kc:659,6 Pr:44,2 Li:23,9 HC:63,8
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de pollo Patatas fritas Pan integral 1-12-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Abadejo meniere (perejil y limón) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Melón Batido de soja (opcional) 8	Coliflor rehogada con ajo Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	JORNADA GASTRONÓMICA BILBAO: Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao a la vasca 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:693,9 Pr:20,0 Li:25,9 HC:87,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:790,6 Pr:37,2 Li:26,7 HC:95,3	S. Cena Verdura y cerdo Kc:584,0 Pr:37,6 Li:18,5 HC:64,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:729,8 Pr:43,1 Li:20,2 HC:86,2	S. Cena Verdura y pollo Kc:641,3 Pr:42,8 Li:24,5 HC:60,8

NOTA: En los casos en los que haya Intolerancia la Lactosa y no haya alergia a la ternera, únicamente se retirarán los lácteos del menú (manteniendo la ternera)

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 producto de SOJA (leche, yogurt) un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un producto de SOJA y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

1-Gluten 14-Altramuzes	2-Leche T-TRAZAS	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustaceo	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos secos	10-Apio	11-Mostaza	12-Sesamo	13-Sulfitos
---------------------------	---------------------	---------	-----------	-------------	------------	-------------	--------	----------------	---------	------------	-----------	-------------

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Secoe.

Calle Loeches parcela 62 nave 11 - Área empresarial Prado de la Encina - Ventorro del Cano - Alcorcón - 28925 Madrid

T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

# April 2022

ALLERGY TO MILK - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 31	Friday 1
Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked mackerel 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and turkey Kc:910,2 Pr:46,3 Li:20,9 HC:127,8	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Garden style boiled eggs (peas, cauliflower, french beans) 3-13 Bread 1-12T-13T Orange Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:591,8 Pr:25,2 Li:21,2 HC:70,3	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot) Saithe with sauce 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and chicken Kc:739,9 Pr:45,6 Li:20,9 HC:82,2	Sautéed cauliflower with garlic and potatoes Chicken drumsticks in their juice Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Tangerine Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:707,9 Pr:35,7 Li:30,0 HC:67,7	Madrid style stew: noodle soup 1-3T Chickpeas, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:692,5 Pr:29,5 Li:21,4 HC:94,0
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
French beans with homemade tomato sauce Chicken meatballs 1T-8 French fries Bread 1-12T-13T Tangerine Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:801,6 Pr:36,2 Li:31,8 HC:97,0	Lentil stew with chorizo 8T French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and turkey Kc:746,2 Pr:35,7 Li:23,1 HC:91,8	Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and chicken Kc:796,3 Pr:21,0 Li:19,4 HC:113,5	Creamed leeks (with potatoes) Grilled pork loin Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:788,1 Pr:29,3 Li:39,7 HC:70,6	No school day
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
No school day	Sautéed broccoli Spanish omelette 3 Cooked ham slices 8 Bread 1-12T-13T Syrup peach Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and fish 4 Kc:611,6 Pr:26,1 Li:21,9 HC:71,9	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Tangerine Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and egg 3 Kc:769,5 Pr:30,6 Li:21,6 HC:109,7	Creamed pumpkin (with potatoes) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and fish 4 Kc:729,3 Pr:31,4 Li:38,2 HC:56,0	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Pomfred with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and chicken Kc:659,6 Pr:44,2 Li:23,9 HC:63,8
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Oven - baked chicken hamburger French fries Brown bread 1-12-13T Tangerine Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:693,9 Pr:20,0 Li:25,9 HC:87,2	Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Scrambled eggs with ham 3-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:790,6 Pr:37,2 Li:26,7 HC:95,3	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Codfish fillet menier 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and pork Kc:584,0 Pr:37,6 Li:18,5 HC:64,3	Sautéed cauliflower with garlic Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread 1-12T-13T Banana Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:729,8 Pr:43,1 Li:20,2 HC:86,2	Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Basque style cod (peas) 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Soya milkshake 8  <i>Dinner:</i> Vegetable and chicken Kc:641,3 Pr:42,8 Li:24,5 HC:60,8

**NOTE:** in lactose intolerance cases without beef allergy, we only take off dairy products from de menu (keeping the beef).

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 soya product, a cereal and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a soya product 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

# Abril 2022

ALERGIA AL HUEVO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Espirales con salsa de tomate casera (sin huevo) Caballa al horno 4  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pavo Kc:763,2 Pr:33,7 Li:15,1 HC:119,7	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Filete de pollo en su jugo  Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:559,1 Pr:23,0 Li:22,2 HC:62,4	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Fogonero en salsa 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:642,4 Pr:37,9 Li:16,7 HC:76,2	Coliflor rehogada con ajo y patatas Estofado de ternera en su salsa  Patatas panaderas 13  Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	Cocido: sopa de fideos (sin huevo)  Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T  Pan 1-12T-13T Yogur 2  S. Cena Verdura y cerdo Kc:650,8 Pr:28,9 Li:19,8 HC:88,7
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Judías verdes con salsa de tomate casera  Albóndigas de ternera 8 Patatas fritas  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:754,6 Pr:22,3 Li:33,1 HC:87,4	Lentejas guisadas con chorizo 8T  Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:730,1 Pr:37,3 Li:24,5 HC:83,1	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin huevo)  Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pollo Kc:779,6 Pr:11,6 Li:16,7 HC:126,7	Crema de puerros (con patata)  Filete de Sajonia 2-8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:551,0 Pr:23,1 Li:19,0 HC:68,0	No lectivo
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
No lectivo	Brócoli salteado  Cinta de lomo  Loncha de queso 2  Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:703,0 Pr:27,0 Li:37,4 HC:58,4	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pavo Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,7 HC:95,2	Crema de calabaza (con patata)  Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Palometa con ajo y perejil 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2  S. Cena Ensalada y ternera Kc:638,3 Pr:41,1 Li:23,0 HC:64,6
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro)  Hamburguesa de ternera 8  Patatas fritas  Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y cerdo Kc:787,5 Pr:22,6 Li:36,6 HC:81,8	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:728,3 Pr:33,6 Li:24,9 HC:88,2	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera  Abadejo meniere (perejil y limón) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2  S. Cena Verdura y ternera Kc:486,5 Pr:29,9 Li:14,2 HC:58,3	Coliflor con bechamel gratinada 1-2  Magro con salsa de tomate  Quinoa integral  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2  S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	JORNADA GASTRONÓMICA BILBAO: Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao a la vasca 4  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2  S. Cena Verdura y pollo Kc:620,1 Pr:39,7 Li:23,7 HC:61,7

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 2022

ALLERGY TO EGGS - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 31	Friday 1
Spirals with homemade tomato sauce (eggs free)  Oven-baked mackerel 4  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and turkey Kc:763,2 Pr:33,7 Li:15,1 HC:119,7	Vegetable purée (chard, potatoes and leek)  Chicken drumsticks in their juice  Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:559,1 Pr:23,0 Li:22,2 HC:62,4	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot)  Saithe with sauce 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:642,4 Pr:37,9 Li:16,7 HC:76,2	Sautéed cauliflower with garlic and potatoes  Beef stew with sauce  Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	Madrid style stew: noodle soup (egg free)  Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T  Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and pork Kc:650,8 Pr:28,9 Li:19,8 HC:88,7
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
French beans with homemade tomato sauce  Beef meatballs 8  French fries Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:754,6 Pr:22,3 Li:33,1 HC:87,4	Lentil stew with chorizo 8T  Chicken drumsticks in their juice  Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:730,1 Pr:37,3 Li:24,5 HC:83,1	Fideua with vegetables (courgette and pepper) (egg free)  Oven-baked hake with lemon 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and chicken Kc:779,6 Pr:11,6 Li:16,7 HC:126,7	Creamed leeks (with potatoes)  Saxony filet 2-8  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:551,0 Pr:23,1 Li:19,0 HC:68,0	No school day
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
No school day	Sautéed broccoli  Grilled pork loin  Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Syrup peach Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and fish 4 Kc:703,0 Pr:27,0 Li:37,4 HC:58,4	Madrid style stew: ecologic noodle soup 1 Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T  Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and turkey Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,7 HC:95,2	Creamed pumpkin (with potatoes) Chicken drumsticks in their juice  Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and fish 4 Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Pomfred with garlic and parsley 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Salad and beef Kc:638,3 Pr:41,1 Li:23,0 HC:64,6
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Vegetable purée (chard, potatoes and leek)  Oven-baked beef hamburger 8 French fries  Brown bread 1-12-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and pork Kc:787,5 Pr:22,6 Li:36,6 HC:81,8	Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:728,3 Pr:33,6 Li:24,9 HC:88,2	Brown spaghetti with homemade tomato sauce  Codfish fillet menier 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:486,5 Pr:29,9 Li:14,2 HC:58,3	Cauliflower with au gratin bechamel 1-2  Lean pork with tomato sauce Brown quinoa  Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	Potato stew with vegetables (pepper and carrot)  Basque style cod (peas) 4 Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and chicken Kc:620,1 Pr:39,7 Li:23,7 HC:61,7

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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a diary 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													



# Abril 2022

MENÚ COLESTEROLEMIA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Caballa al horno 4  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Huevos cocidos a la bilbaína (tomate, calabacín, berenjena) 3-13  Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Fogonero en salsa 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo y patatas Estofado de ternera en su salsa  Patatas panaderas 13  Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos 1-3T  Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC)  Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pavo Kc:812,7 Pr:38,6 Li:16,7 HC:121,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:494,3 Pr:17,5 Li:17,0 HC:64,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:642,4 Pr:37,9 Li:16,7 HC:76,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:631,1 Pr:30,2 Li:14,0 HC:94,8
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Judías verdes con salsa de tomate casera Albóndigas de ternera 8 Patatas panaderas 13  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata)  Filete de Sajonia 2-8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:662,4 Pr:21,8 Li:29,1 HC:76,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:588,3 Pr:23,6 Li:21,6 HC:70,3	S. Cena Ensalada y pollo Kc:698,8 Pr:13,3 Li:15,2 HC:107,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:551,0 Pr:23,1 Li:19,0 HC:68,0	
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
No lectivo	Brócoli salteado  Tortilla de patata 3  Loncha de queso 2  Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC)  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata)  Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Palometa con ajo y perejil 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:631,8 Pr:26,6 Li:10,9 HC:103,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	S. Cena Ensalada y ternera Kc:638,3 Pr:41,1 Li:23,0 HC:64,6
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro)  Hamburguesa de ternera 8  Patatas panaderas 13  Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera  Abadejo meniere (perejil y limón) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo  Magro con salsa de tomate  Quinoa integral  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA BILBAO: Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao a la vasca 4  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:695,3 Pr:22,2 Li:32,6 HC:70,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:693,1 Pr:29,5 Li:22,5 HC:89,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:486,5 Pr:29,9 Li:14,2 HC:58,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:632,3 Pr:35,4 Li:16,0 HC:80,2	S. Cena Verdura y pollo Kc:620,1 Pr:39,7 Li:23,7 HC:61,7

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 14-Altramuces	2-Leche T=TRAZAS	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustaceo	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos secos	10-Apio	11-Mostaza	12-Sesamo	13-Sulfitos
---------------------------	---------------------	---------	-----------	-------------	------------	-------------	--------	----------------	---------	------------	-----------	-------------

# April 2022

LOW CHOLESTEROL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 31	Friday 1
Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked mackerel 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and turkey Kc:812,7 Pr:38,6 Li:16,7 HC:121,8	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Garden style boiled eggs (peas, cauliflower, french beans) 3-13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:494,3 Pr:17,5 Li:17,0 HC:64,3	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot) Saithe with sauce 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:642,4 Pr:37,9 Li:16,7 HC:76,2	Sautéed cauliflower with garlic and potatoes Beef stew with sauce Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	Noodle poultry soup 1-3T Chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:631,1 Pr:30,2 Li:14,0 HC:94,8
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
French beans with homemade tomato sauce Beef meatballs 8 Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:662,4 Pr:21,8 Li:29,1 HC:76,2	Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:588,3 Pr:23,6 Li:21,6 HC:70,3	Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and chicken Kc:698,8 Pr:13,3 Li:15,2 HC:107,5	Creamed leeks (with potatoes) Saxony filet 2-8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:551,0 Pr:23,1 Li:19,0 HC:68,0	No school day
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
No school day	Sautéed broccoli Spanish omelette 3 Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Syrup peach Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and fish 4 Kc:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	Ecologic noodle poultry soup 1 Chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and egg 3 Kc:631,8 Pr:26,6 Li:10,9 HC:103,7	Creamed pumpkin (with potatoes) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and fish 4 Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Pomfred with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Salad and beef Kc:638,3 Pr:41,1 Li:23,0 HC:64,6
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Oven-baked beef hamburger 8 Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:695,3 Pr:22,2 Li:32,6 HC:70,6	Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper) Scrambled eggs with ham 3-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:693,1 Pr:29,5 Li:22,5 HC:89,3	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Codfish fillet menier 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:486,5 Pr:29,9 Li:14,2 HC:58,3	Sautéed cauliflower with garlic Lean pork with tomato sauce Brown quinoa Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:632,3 Pr:35,4 Li:16,0 HC:80,2	Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Basque style cod (peas) 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and chicken Kc:620,1 Pr:39,7 Li:23,7 HC:61,7

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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a diary 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

# Abril 2022

MENÚ SIN CERDO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Caballa al horno 4  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Huevos cocidos a la bilbaína (tomate, calabacín, berenjena) 3-13  Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Fogonero en salsa 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo y patatas Estofado de ternera en su salsa  Patatas panaderas 13  Pan integral 1-12-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos 1-3T  Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC)  Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pavo Kc:812,7 Pr:38,6 Li:16,7 HC:121,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:494,3 Pr:17,5 Li:17,0 HC:64,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:642,4 Pr:37,9 Li:16,7 HC:76,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:631,1 Pr:30,2 Li:14,0 HC:94,8
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Judías verdes con salsa de tomate casera Albóndigas de ternera (caseras) 3 Patatas fritas  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan integral 1-12-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata)  Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:892,7 Pr:27,9 Li:25,0 HC:84,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:588,3 Pr:23,6 Li:21,6 HC:70,3	S. Cena Ensalada y pollo Kc:698,8 Pr:13,3 Li:15,2 HC:107,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:606,5 Pr:24,0 Li:25,5 HC:64,6	
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
No lectivo	Brócoli salteado  Tortilla de patata 3  Loncha de queso 2  Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC)  Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata)  Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Palometa con ajo y perejil 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:631,8 Pr:26,6 Li:10,9 HC:103,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	S. Cena Ensalada y ternera Kc:638,3 Pr:41,1 Li:23,0 HC:64,6
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
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) Revuelto de huevo con ajo 3 Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera  Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Coliflor con bechamel gratinada 1-2  Filete de pollo en su jugo Quinoa integral  Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA BILBAO: Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao a la vasca 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:787,5 Pr:22,6 Li:36,6 HC:81,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:677,6 Pr:26,8 Li:22,0 HC:89,1	S. Cena Verdura y ternera Kc:474,5 Pr:8,8 Li:14,4 HC:73,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:640,0 Pr:26,7 Li:19,7 HC:82,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:620,1 Pr:39,7 Li:23,7 HC:61,7

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.

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 2022

PORK FREE MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 31	Friday 1
Brown spirals with homemade tomato sauce 1-3T Oven-baked mackerel 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Vegetable purée (chard, potatoes and leek) Garden style boiled eggs (peas, cauliflower, french beans) 3-13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot) Saithe with sauce 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Sautéed cauliflower with garlic and potatoes Beef stew with sauce Sliced potatoes 13 Brown bread 1-12-13T Tangerine Milk (optional) 2	Noodle poultry soup 1-3T Chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
Dinner: Vegetable and turkey Kc:812,7 Pr:38,6 Li:16,7 HC:121,8	Dinner: Salad and fish 4 Kc:494,3 Pr:17,5 Li:17,0 HC:64,3	Dinner: Vegetable and beef Kc:642,4 Pr:37,9 Li:16,7 HC:76,2	Dinner: Salad and fish 4 Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:631,1 Pr:30,2 Li:14,0 HC:94,8
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
French beans with homemade tomato sauce Beef meatballs (homemade) 3 French fries Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) French omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Brown bread 1-12-13T Ecologic apple Milk (optional) 2	Fideua with vegetables (courgette and pepper) 1-3T Oven-baked hake with lemon 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Creamed leeks (with potatoes) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Milk (optional) 2	No school day
Dinner: Salad and fish 4 Kc:692,7 Pr:27,9 Li:25,0 HC:84,4	Dinner: Vegetable and beef Kc:588,3 Pr:23,6 Li:21,6 HC:70,3	Dinner: Salad and chicken Kc:698,8 Pr:13,3 Li:15,2 HC:107,5	Dinner: Salad and fish 4 Kc:606,5 Pr:24,0 Li:25,5 HC:64,6	
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
No school day	Sautéed broccoli Spanish omelette 3 Grilled cheese 2 Bread 1-12T-13T Syrup peach Milk (optional) 2	Ecologic noodle poultry soup 1 Chickpeas, beef, chicken, carrot and potatoes (PF) Bread 1-12T-13T Tangerine Milk (optional) 2	Creamed pumpkin (with potatoes) Chicken drumsticks in their juice Lettuce and carrot salad 13 Brown bread 1-12-13T Apple Milk (optional) 2	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Pomfred with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yoghurt 2
	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	Dinner: Salad and egg 3 Kc:631,8 Pr:26,6 Li:10,9 HC:103,7	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	Dinner: Salad and beef Kc:638,3 Pr:41,1 Li:23,0 HC:64,6
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
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) Scrambled eggs with garlic 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Milk (optional) 2	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Tuna pastries Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2	Cauliflower with au gratin bechamel 1-2 Chicken drumsticks in their juice Brown quinoa Bread 1-12T-13T Banana Milk (optional) 2	Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Basque style cod (peas) 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:677,6 Pr:26,8 Li:22,0 HC:89,1	Dinner: Vegetable and beef Kc:474,5 Pr:8,8 Li:14,4 HC:73,3	Dinner: Salad and fish 4 Kc:640,0 Pr:26,7 Li:19,7 HC:82,3	Dinner: Vegetable and chicken Kc:620,1 Pr:39,7 Li:23,7 HC:61,7

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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a diary and/or fruit and a cereal.

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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

# Abril 2022

MENÚ SIN GLUTEN - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Espirales con salsa de tomate casera (sin gluten) Caballa al horno 4  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Huevos cocidos a la bilbaína (tomate, calabacín, berenjena) 3-13  Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria) Fogonero en salsa 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo y patatas Estofado de ternera en su salsa  Patatas panaderas 13  Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos (sin gluten)  Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T  Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y pavo Kc:760,1 Pr:30,3 Li:14,8 HC:122,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:491,2 Pr:14,1 Li:16,7 HC:66,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:639,3 Pr:34,5 Li:16,4 HC:78,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:551,0 Pr:23,5 Li:16,6 HC:73,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:647,7 Pr:25,5 Li:19,4 HC:91,1
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Judías verdes con salsa de tomate casera  Albóndigas de ternera 8 Patatas fritas  Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Lentejas guisadas con chorizo 8T  Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan (sin gluten) Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten)  Merluza con limón 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata)  Filete de Sajonia 2-8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:751,5 Pr:18,9 Li:32,8 HC:89,8	S. Cena Verdura y ternera Kc:646,6 Pr:22,6 Li:16,4 HC:96,8	S. Cena Ensalada y pollo Kc:788,4 Pr:8,4 Li:17,2 HC:130,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:547,9 Pr:19,7 Li:18,7 HC:70,4	
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
No lectivo	Brócoli salteado  Tortilla de patata 3  Loncha de queso 2  Pan (sin gluten) Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T  Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata)  Filete de pollo en su jugo  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Palometa con ajo y perejil 4  Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan (sin gluten) Yogur 2
	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:544,8 Pr:14,0 Li:21,0 HC:69,4	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:648,5 Pr:22,0 Li:16,4 HC:100,0	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:629,7 Pr:18,4 Li:31,5 HC:61,0	S. Cena Ensalada y ternera Kc:635,2 Pr:37,8 Li:22,7 HC:67,1
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro)  Hamburguesa de ternera 8  Patatas fritas  Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Revuelto de huevo con jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Espaguetis con salsa de tomate (sin gluten)  Abadejo meniere (perejil y limón) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan (sin gluten) Melón Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo  Magro con salsa de tomate  Quinoa integral  Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA BILBAO: Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao a la vasca 4  Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:785,4 Pr:17,2 Li:34,1 HC:92,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:690,0 Pr:26,1 Li:22,1 HC:91,8	S. Cena Verdura y ternera Kc:735,6 Pr:30,7 Li:15,6 HC:116,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:629,2 Pr:32,0 Li:15,7 HC:82,6	S. Cena Verdura y pollo Kc:617,0 Pr:36,3 Li:23,3 HC:64,1

NOTA: Todos los platos de este menú son aptos para celíacos ya que son elaborados con **productos sin gluten**.

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 sin gluten (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

**Sugerencias de merienda:** incluir un lácteo y/o fruta y un cereal sin gluten. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

1-Gluten 14-Altramuces	2-Leche T=TRAZAS	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustaceo	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos secos	10-Apio	11-Mostaza	12-Sesamo	13-Sulfitos
---------------------------	---------------------	---------	-----------	-------------	------------	-------------	--------	----------------	---------	------------	-----------	-------------

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Secove.

# April 2022

GLUTEN FREE MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 31	Friday 1
Spirals with homemade tomato sauce (gluten free)  Oven-baked mackerel 4  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and turkey Kc:760,1 Pr:30,3 Li:14,8 HC:122,1	Vegetable purée (chard, potatoes and leek)  Garden style boiled eggs (peas, cauliflower, french beans) 3-13  Bread (gluten free) Orange Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:491,2 Pr:14,1 Li:16,7 HC:66,7	Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot)  Saithe with sauce 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:639,3 Pr:34,5 Li:16,4 HC:78,6	Sautéed cauliflower with garlic and potatoes  Beef stew with sauce  Sliced potatoes 13 Bread (gluten free) Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:551,0 Pr:23,5 Li:16,6 HC:73,8	Madrid style stew: noodle soup (gluten free)  Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T  Bread (gluten free) Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:647,7 Pr:25,5 Li:19,4 HC:91,1
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
French beans with homemade tomato sauce  Beef meatballs 8  French fries Bread (gluten free) Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:751,5 Pr:18,9 Li:32,8 HC:89,8	Lentil stew with chorizo 8T  French omelette 3  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread (gluten free) Ecologic apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:646,6 Pr:22,6 Li:16,4 HC:96,8	Fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten free)  Oven-baked hake with lemon 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and chicken Kc:788,4 Pr:8,4 Li:17,2 HC:130,2	Creamed leeks (with potatoes)  Saxony filet 2-8  Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Orange Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:547,9 Pr:19,7 Li:18,7 HC:70,4	No school day
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
No school day	Sautéed broccoli  Spanish omelette 3  Grilled cheese 2 Bread (gluten free) Syrup peach Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and fish 4 Kc:544,8 Pr:14,0 Li:21,0 HC:69,4	Madrid style stew: noodle soup (gluten free) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T  Bread (gluten free) Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and egg 3 Kc:648,5 Pr:22,0 Li:16,4 HC:100,0	Creamed pumpkin (with potatoes) Chicken drumsticks in their juice  Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and fish 4 Kc:629,7 Pr:18,4 Li:31,5 HC:61,0	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Pomfred with garlic and parsley 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Salad and beef Kc:635,2 Pr:37,8 Li:22,7 HC:67,1
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Vegetable purée (chard, potatoes and leek)  Oven-baked beef hamburger 8 French fries  Bread (gluten free) Tangerine Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and egg 3 Kc:785,4 Pr:17,2 Li:34,1 HC:92,7	Lentil stew with vegetables ecologic (potato, carrot and pepper)  Scrambled eggs with ham 3-8 Lettuce and tomato salad 13  Bread (gluten free) Apple Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:690,0 Pr:26,1 Li:22,1 HC:91,8	Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten free)  Codfish fillet menier 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread (gluten free) Melon Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and beef Kc:735,6 Pr:30,7 Li:15,6 HC:116,3	Sautéed cauliflower with garlic  Lean pork with tomato sauce Brown quinoa  Bread (gluten free) Banana Milk (optional) 2  <i>Dinner:</i> Salad and fish 4 Kc:629,2 Pr:32,0 Li:15,7 HC:82,6	Potato stew with vegetables (pepper and carrot)  Basque style cod (peas) 4 Lettuce and carrot salad 13  Bread (gluten free) Yoghurt 2  <i>Dinner:</i> Vegetable and chicken Kc:617,0 Pr:36,3 Li:23,3 HC:64,1

**NOTE:** all the dishes in this menu are suitable for gluten intolerant because they're made with **gluten free products**.

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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a gluten free cereal (bread, cereals...) and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a diary and/or fruit and a gluten free 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
----------------------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------