

Abril 2022

MENÚ GENERAL - 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	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: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: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 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: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: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	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 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:658,3 Pr:22,6 Li:19,7 HC:95,2	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 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 Empanadillas de atún 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) 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:693,1 Pr:29,5 Li:22,5 HC:89,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:474,5 Pr:8,8 Li:14,4 HC:73,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:689,4 Pr:38,3 Li:16,2 HC:90,9	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

GENERAL 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	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	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	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	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:812,7 Pr:38,6 Li:16,7 HC:121,8	Kc:494,3 Pr:17,5 Li:17,0 HC:64,3	Kc:642,4 Pr:37,9 Li:16,7 HC:76,2	Kc:553,1 Pr:28,8 Li:19,1 HC:62,8	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 fish 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	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	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	No school day
Kc:754,6 Pr:22,3 Li:33,1 HC:87,4	Kc:648,7 Pr:27,9 Li:18,9 HC:85,8	Kc:698,8 Pr:13,3 Li:15,2 HC:107,5	Kc:551,0 Pr:23,1 Li:19,0 HC:68,0	
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	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 egg 3	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	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:547,9 Pr:17,4 Li:21,4 HC:66,9	Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,7 HC:95,2	Kc:631,8 Pr:23,7 Li:33,9 HC:50,0	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 egg 3	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	Brown spaghetti with homemade tomato sauce Tuna pastries Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Melon Milk (optional) 2 <i>Dinner:</i> 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 <i>Dinner:</i> 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 <i>Dinner:</i> Vegetable and chicken
Kc:787,5 Pr:22,6 Li:36,6 HC:81,8	Kc:693,1 Pr:29,5 Li:22,5 HC:89,3	Kc:474,5 Pr:8,8 Li:14,4 HC:73,3	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, 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------