

# Mayo 2022

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 2   | Martes 3  | Miércoles 4  | Jueves 5  | Viernes 6  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Festivo</b>  | Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York 8<br>Tortilla de patata 3<br><br>Loncha de queso 2<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Naranja<br>Leche (opcional) 2 | Alubias pintas con chorizo 8T<br><br>Jamoncitos de pollo al horno 1T-2T-3-7T-8T-9-12T<br>Ensalada de lechuga y tomate 13<br>Pan integral 1-12-13T<br>Manzana ecológica<br>Leche (opcional) 2 | Macarrones integrales a la carbonara (bacon) 1-2-3T-8<br>Palometa con ajo y perejil 4<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria 13<br>Pan 1-12T-13T<br>Plátano<br>Leche (opcional) 2 | Guisantes rehogados con jamón York 8<br>Hamburguesa de ternera 8<br><br>Patatas fritas<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Yogur 2   |
|   | S. Cena Verdura y pavo<br>Kc:553,6 Pr:14,7 Li:24,3 HC:65,3  | S. Cena Ensalada y huevo 3<br>Kc:773,2 Pr:47,2 Li:32,1 HC:71,2   | S. Cena Verdura y ternera<br>Kc:847,0 Pr:34,7 Li:26,4 HC:110,1  | S. Cena Verdura y pescado 4<br>Kc:813,8 Pr:28,6 Li:33,6 HC:93,7  |
| Lunes 9   | Martes 10   | Miércoles 11   | Jueves 12   | Viernes 13   |
| Espirales integrales a la boloñesa<br><br>Boquerones a la andaluza 1-2T-3-4-5T-6T<br>Ensalada de lechuga y maíz 13<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Sandía<br>Leche (opcional) 2                   | Coliflor rehogada con ajo<br><br>Filete de pollo en su jugo<br><br>Patatas panaderas 13<br><br>Pan integral 1-12-13T<br>Plátano<br>Leche (opcional) 2       | Paella valenciana (pollo y judías verdes)<br>Gallo a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) 4<br>Ensalada de lechuga y tomate 13<br>Pan 1-12T-13T<br>Manzana<br>Leche (opcional) 2         | Crema de calabacín (con patata) verdes<br><br>Huevos cocidos 3<br><br>Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)<br>Pan 1-12T-13T<br>Naranja<br>Leche (opcional) 2          | <b>JORNADA GASTRONOMICA SAN ISIDRO: Cocido: sopa de fideos ecológicos 1</b><br>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Helado 2-3-7-9 |
| S. Cena Verdura y pollo<br>Kc:542,0 Pr:23,4 Li:22,0 HC:60,4   | S. Cena Ensalada y pescado 4<br>Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5  | S. Cena Verdura y huevo 3<br>Kc:708,4 Pr:20,8 Li:21,4 HC:104,6   | S. Cena Ensalada y ternera<br>Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4  | S. Cena Ensalada y pescado 4<br>Kc:682,8 Pr:22,9 Li:22,8 HC:94,9   |
| Lunes 16  | Martes 17   | Miércoles 18   | Jueves 19   | Viernes 20   |
| Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)<br>Bacalao con limón 4<br><br>Ensalada de lechuga y maíz 13<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Mandarina<br>Leche (opcional) 2                     | Judías verdes con salsa de tomate casera<br>Cinta de lomo con salsa de manzana<br>Cuscús 1<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Plátano<br>Leche (opcional) 2            | Alubias blancas ecológicas con verduras (patata y zanahoria)<br>Filete de pollo en su jugo<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria 13<br>Pan 1-12T-13T<br>Melón<br>Leche (opcional) 2         | Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8<br>Tortilla de patata 3<br><br>Ensalada de lechuga y tomate 13<br><br>Pan integral 1-12-13T<br>Manzana<br>Leche (opcional) 2        | Espaguetis integrales con salsa aurora 1-2<br>Merluza en salsa verde con guisantes 4<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Yogur 2   |
| S. Cena Verdura y pollo<br>Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7   | S. Cena Ensalada y pescado 4<br>Kc:806,1 Pr:22,7 Li:33,6 HC:94,1  | S. Cena Ensalada y huevo 3<br>Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3   | S. Cena Verdura y pescado 4<br>Kc:582,5 Pr:23,9 Li:25,0 HC:56,9   | S. Cena Ensalada y ternera<br>Kc:434,5 Pr:10,4 Li:15,0 HC:46,0   |
| Lunes 23  | Martes 24   | Miércoles 25   | Jueves 26   | Viernes 27   |
| Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento)<br>Tortilla francesa 3<br><br>Ensalada de lechuga y tomate 13<br><br>Pan integral 1-12-13T<br>Manzana<br>Leche (opcional) 2 | Crema de zanahoria (con patata)<br>Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8<br>Arroz integral ECO<br>Pan 1-12T-13T<br>Sandía<br>Leche (opcional) 2        | Alubias pintas con chorizo 8T<br>Rape a la riojana (con tomate) 4<br>Ensalada de lechuga y maíz 13<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Plátano<br>Leche (opcional) 2                                     | Sopa de ave con fideos 1-3T<br>Estofado de ternera en su salsa<br><br>Patatas fritas<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Naranja<br>Leche (opcional) 2  | Arroz con salsa de tomate casera<br><br>Palometa al horno 4<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria 13<br>Pan 1-12T-13T<br>Helado 2-3-7-9                               |
| S. Cena Verdura y ternera<br>Kc:592,3 Pr:23,8 Li:21,3 HC:69,9   | S. Cena Ensalada y pescado 4<br>Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8  | S. Cena Verdura y huevo 3<br>Kc:757,4 Pr:42,9 Li:21,0 HC:94,5  | S. Cena Ensalada y pescado 4<br>Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7  | S. Cena Verdura y pavo<br>Kc:753,2 Pr:29,9 Li:29,5 HC:90,8   |
| Lunes 30  | Martes 31   |  |   |  |
| Brócoli salteado con zanahoria<br><br>Rabas de calamar 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T<br>Ensalada de lechuga y tomate 13<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Manzana<br>Leche (opcional) 2                   | Cocido: sopa de fideos 1-3T<br><br>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T<br><br>Pan 1-12T-13T<br>Mandarina<br>Leche (opcional) 2                 |  |   |  |
| S. Cena Verdura y pollo<br>Kc:610,5 Pr:22,1 Li:23,7 HC:68,7   | S. Cena Ensalada y pescado 4<br>Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2  |  |   |  |

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-Altramuzes | 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 Secoe.

# May 2022

GENERAL MENU - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Monday 2  | Tuesday 3   | Wednesday 4   | Thursday 5   | Friday 6   |
|---|---|---|--|--|
| <b>Bank holiday</b>   | Sautéed french beans with cooked ham 8<br>Spanish omelette 3<br><br>Grilled cheese 2<br>Bread 1-12T-13T<br>Orange<br>Milk (optional) 2                          | Pinto beans with chorizo 8T<br><br>Chicken thigh in pepitoria 1T-2T-3-7T-8T-9-12T<br>Lettuce and tomato salad 13<br>Brown bread 1-12-13T<br>Ecologic apple<br>Milk (optional) 2           | Brown macaroni bolognese (bacon) 1-2-3T-8<br>Pomfred with garlic and parsley 4<br>Lettuce and carrot salad 13<br>Bread 1-12T-13T<br>Banana<br>Milk (optional) 2    | Sautéed peas with cooked ham 8<br><br>Oven-baked beef hamburger 8<br><br>French fries<br>Bread 1-12T-13T<br>Yoghurt 2  |
|   | <b>Dinner:</b> Vegetable and turkey<br>Kc:553,6 Pr:14,7 Li:24,3 HC:65,3   | <b>Dinner:</b> Salad and egg 3<br>Kc:773,2 Pr:47,2 Li:32,1 HC:71,2  | <b>Dinner:</b> Vegetable and beef<br>Kc:847,0 Pr:34,7 Li:26,4 HC:110,1   | <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4<br>Kc:813,8 Pr:28,6 Li:33,6 HC:93,7  |
| Monday 9  | Tuesday 10  | Wednesday 11  | Thursday 12  | Friday 13  |
| Brown spirals Bolognese<br><br>Andalusian style anchovies 1-2T-3-4-5T-6T<br>Lettuce and sweetcorn salad 13<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Watermelon<br>Milk (optional) 2      | Sautéed cauliflower with garlic<br><br>Chicken drumsticks in their juice<br><br>Sliced potatoes 13<br><br>Brown bread 1-12-13T<br>Banana<br>Milk (optional) 2   | Valencian style paella (chicken and french beans)<br>Biscay style hake (tomato, pepper and parsley) 4<br>Lettuce and tomato salad 13<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Apple<br>Milk (optional) 2 | Creamed courgettes (with potatoes)<br>Boiled eggs 3<br><br>Spanish ratatouille (aubergine, courgette and pepper)<br>Bread 1-12T-13T<br>Orange<br>Milk (optional) 2 | <b>SAN ISIDRO GASTRONOMIC DAY: Madrid style stew: ecologic noodle soup 1</b><br>Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Ice-cream 2-3-7-9 |
| <b>Dinner:</b> Vegetable and chicken<br>Kc:542,0 Pr:23,4 Li:22,0 HC:60,4  | <b>Dinner:</b> Salad and fish 4<br>Kc:692,4 Pr:28,4 Li:25,9 HC:79,5   | <b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3<br>Kc:708,4 Pr:20,8 Li:21,4 HC:104,6   | <b>Dinner:</b> Salad and beef<br>Kc:555,6 Pr:17,8 Li:19,9 HC:71,4  | <b>Dinner:</b> Salad and fish 4<br>Kc:682,8 Pr:22,9 Li:22,8 HC:94,9  |
| Monday 16   | Tuesday 17  | Wednesday 18  | Thursday 19  | Friday 20  |
| Rice with vegetables (tomato, pepper and carrot)<br><br>Cod with lemon 4<br><br>Lettuce and sweetcorn salad 13<br>Bread 1-12T-13T<br>Tangerine<br>Milk (optional) 2       | French beans with homemade tomato sauce<br><br>Grilled pork loin with apple sauce<br><br>Couscous 1<br>Bread 1-12T-13T<br>Banana<br>Milk (optional) 2           | Ecologic white beans with vegetables (potatoes and carrot)<br><br>Chicken drumsticks in their juice<br><br>Lettuce and carrot salad 13<br>Bread 1-12T-13T<br>Melon<br>Milk (optional) 2   | Sautéed broccoli with cooked ham 8<br><br>Spanish omelette 3<br><br>Lettuce and tomato salad 13<br>Brown bread 1-12-13T<br>Apple<br>Milk (optional) 2              | Brown spaghetti with aurora sauce 1-2<br><br>Hake with green sauce 4<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Yoghurt 2   |
| <b>Dinner:</b> Vegetable and chicken<br>Kc:638,4 Pr:25,9 Li:18,7 HC:91,7  | <b>Dinner:</b> Salad and fish 4<br>Kc:806,1 Pr:22,7 Li:33,6 HC:94,1   | <b>Dinner:</b> Salad and egg 3<br>Kc:741,6 Pr:32,8 Li:29,6 HC:77,3  | <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4<br>Kc:582,5 Pr:23,9 Li:25,0 HC:56,9  | <b>Dinner:</b> Salad and beef<br>Kc:434,5 Pr:10,4 Li:15,0 HC:46,0  |
| Monday 23   | Tuesday 24  | Wednesday 25  | Thursday 26  | Friday 27  |
| Lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)<br>French omelette 3<br><br>Lettuce and tomato salad 13<br><br>Brown bread 1-12-13T<br>Apple<br>Milk (optional) 2 | Creamed carrots (with potatoes)<br><br>Chicken wok (pepper, courgette and garlic) 8<br>Brown rice ECO<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Watermelon<br>Milk (optional) 2 | Pinto beans with chorizo 8T<br><br>Riojan style anglerfish (with tomato) 4<br>Lettuce and sweetcorn salad 13<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Banana<br>Milk (optional) 2                        | Noodle poultry soup 1-3T<br><br>Beef stew with sauce<br><br>French fries<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Orange<br>Milk (optional) 2                                     | Rice with homemade tomato sauce<br>Oven-baked pomfred 4<br><br>Lettuce and carrot salad 13<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Ice-cream 2-3-7-9                                       |
| <b>Dinner:</b> Vegetable and beef<br>Kc:592,3 Pr:23,8 Li:21,3 HC:69,9   | <b>Dinner:</b> Salad and fish 4<br>Kc:539,6 Pr:21,1 Li:19,7 HC:66,8   | <b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3<br>Kc:757,4 Pr:42,9 Li:21,0 HC:94,5  | <b>Dinner:</b> Salad and fish 4<br>Kc:732,9 Pr:33,4 Li:20,7 HC:99,7  | <b>Dinner:</b> Vegetable and turkey<br>Kc:753,2 Pr:29,9 Li:29,5 HC:90,8  |
| Monday 30   | Tuesday 31  |   |  |  |
| Sautéed broccoli with carrot<br><br>Fried squid strips 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T<br>Lettuce and tomato salad 13<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Apple<br>Milk (optional) 2        | Madrid style stew: noodle soup 1-3T<br>Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot 8T<br><br>Bread 1-12T-13T<br>Tangerine<br>Milk (optional) 2                |   |  |  |
| <b>Dinner:</b> Vegetable and chicken<br>Kc:610,5 Pr:22,1 Li:23,7 HC:68,7  | <b>Dinner:</b> Salad and fish 4<br>Kc:658,3 Pr:22,6 Li:19,8 HC:95,2   |   |  |  |

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 |        |       |        |              |            |          |        |        |           |            |           |              |          |