

Enero 2020

MENÚ GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Navidad	Navidad	Navidad	Navidad	Navidad
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Navidad	No lectivo	Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Piña en su jugo	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Hamburguesa de ternera 8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina ECOLÓGICA	Espaguetis carbonara 1-2-3T-8 Salmón al horno 4 Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Natillas de vainilla 2
		S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
		Kc:709,3 Pr:17,3 Li:19,8 HC:112,3	Kc:703,2 Pr:33,2 Li:34,9 HC:81,5	Kc:775,2 Pr:46,6 Li:19,1 HC:102,2
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Lentejas burgalesas (judías verdes) ECOLÓGICAS Boquerones "bocarte" 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Macarrones con chorizo y salsa de tomate 1-3T-8T Revuelto de huevo con champiñón 3 Pan 1-12T-13T Naranja	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro y zanahorias) Magro con salsa de tomate y patata dado Pan 1-12T-13T Pera	Paella valenciana 4T-5-6-13 Merluza en salsa con verduritas 4 Pan 1-12T-13T Plátano	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 8T Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Ensalada y pescado 4
Kc:699,0 Pr:35,0 Li:17,0 HC:101,8	Kc:666,1 Pr:28,6 Li:24,8 HC:76,1	Kc:601,7 Pr:31,9 Li:15,2 HC:74,3	Kc:705,3 Pr:46,4 Li:13,5 HC:97,2	Kc:747,5 Pr:39,9 Li:15,9 HC:106,3
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Judías verdes salteadas con dados de pavo 2-3T-8-10T Albóndigas de ternera con salsa de tomate 8 Patatas dado Pan 1-12T-13T Pera	Fideua con verduras ECOLÓGICO 1 Merluza a la vizcaína 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Crema de zanahoria Filetes de contramuslos de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz murciano (judías verdes) Calamares a la romana 1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
Kc:749,8 Pr:39,4 Li:24,3 HC:86,5	Kc:744,2 Pr:57,9 Li:10,8 HC:96,0	Kc:677,5 Pr:27,6 Li:23,2 HC:79,0	Kc:724,5 Pr:34,2 Li:22,4 HC:84,8	Kc:677,3 Pr:20,0 Li:12,2 HC:118,6
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Salteado mediterráneo Lomo asado con salsa de manzana Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana	Arroz milanés (magro y verduras) Filete de abadejo al horno 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 8T Pan 1-12T-13T Naranja	JORNADA DE LA PAZ Espaguetis con salsa de tomate casera 1-3T Ragout de pollo a la jardinera Pan 1-12T-13T Plátano	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y ternera
Kc:714,8 Pr:19,4 Li:35,8 HC:72,4	Kc:605,7 Pr:30,9 Li:7,2 HC:92,9	Kc:702,2 Pr:35,4 Li:11,7 HC:109,2	Kc:705,0 Pr:14,2 Li:18,6 HC:114,5	Kc:719,6 Pr:33,6 Li:25,3 HC:85,2

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-Altramuces T=TRAZAS

Promedio diario de ingesta de micronutrientes							Promedio diario					
Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Ácido Fólico	F. vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP
186	5,1	9,02	47,8	0,40	0,39	68	129	11,2	115	6,1	14,9	3,7

January 2020

GENERAL MENU

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 30	Tuesday 31	Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3
Christmas	Christmas	Christmas	Christmas	Christmas
Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
Christmas	No school day	Rice with homemade tomato sauce Spanish omelette 3 Cheese slices 2 Bread 1-12T-13T Pineapple	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Beef hamburger 8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine ECOLOGIC	Spaghetti Carbonara 1-2-3T-8 Oven-baked salmon 4 Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Vanilla custard 2
		Dinner: Salad and chicken Kc:709,3 Pr:17,3 Li:19,8 HC:112,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:703,2 Pr:33,2 Li:34,9 HC:81,5	Dinner: Salad and egg 3 Kc:775,2 Pr:46,6 Li:19,1 HC:102,2
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
Burgalese style lentil stew (french beans) ECOLOGIC Bocarte anchovies 1-2T-3-4-5T-6T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Macaroni with chorizo and homemade tomato sauce 1-3T-8T Scrambled eggs with mushroom 3 Bread 1-12T-13T Orange	Fresh vegetables purée (chard, leek y carrot) Lean pork with tomato sauce and potatoes Bread 1-12T-13T Pear	Valencian style paella 4T-5-6-13 Hake in sauce with vegetables 4 Bread 1-12T-13T Banana	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 8T Brown bread 1-12-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and beef Kc:699,0 Pr:35,0 Li:17,0 HC:101,8	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:666,1 Pr:28,6 Li:24,8 HC:76,1	Dinner: Salad and egg 3 Kc:601,7 Pr:31,9 Li:15,2 HC:74,3	Dinner: Vegetable and chicken Kc:705,3 Pr:46,4 Li:13,5 HC:97,2	Dinner: Salad and fish 4 Kc:747,5 Pr:39,9 Li:15,9 HC:106,3
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Sautéed french beans with diced turkey 2-3T-8-10T Beef meatballs with tomato sauce 8 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Pear	Fideua with vegetables ECOLOGIC 1 Biscay style hake 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Pinto beans with vegetables (potatoes and carrot) French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Cream of carrot soup Chicken drumsticks fillet in their juice Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Murcian style rice (Ifrench beans) Battered calamari 1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:749,8 Pr:39,4 Li:24,3 HC:86,5	Dinner: Vegetable and turkey Kc:744,2 Pr:57,9 Li:10,8 HC:96,0	Dinner: Salad and beef Kc:677,5 Pr:27,6 Li:23,2 HC:79,0	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:724,5 Pr:34,2 Li:22,4 HC:84,8	Dinner: Salad and egg 3 Kc:677,3 Pr:20,0 Li:12,2 HC:118,6
Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 31
Mediterranean sautéed Roast pork loin with apple sauce French fries Bread 1-12T-13T Apple	Milanese style rice (lean and vegetables) Oven-baked haddock 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 8T Bread 1-12T-13T Orange	Spaghetti with homemade tomato sauce 1-3T Garden style chicken ragout Bread 1-12T-13T Banana	White beans with vegetables (potatoes and carrot) Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:714,8 Pr:19,4 Li:35,8 HC:72,4	Dinner: Vegetable and chicken Kc:605,7 Pr:30,9 Li:7,2 HC:92,9	Dinner: Salad and egg 3 Kc:702,2 Pr:35,4 Li:11,7 HC:109,2	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:705,0 Pr:14,2 Li:18,6 HC:114,5	Dinner: Salad and beef Kc:719,6 Pr:33,6 Li:25,3 HC:85,2

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