

Marzo 2019

MENÚ GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 1
				No lectivo
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
No lectivo	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Chuleta de sajonia al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar	Espaguetis con salsa aurora 1-2-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera ECOLÓGICA	Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la romana 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Natillas de vainilla 2
	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera
	Kc:732,1 Pr:23,4 Li:25,9 HC:92,9	Kc:728,1 Pr:28,2 Li:22,2 HC:98,1	Kc:729,5 Pr:35,5 Li:10,0 HC:119,4	Kc:744,4 Pr:39,3 Li:14,4 HC:110,4
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Acelgas rehogadas con zanahoria Hamburguesa de ternera en salsa de tomate 8 Patatas dado Pan 1-12T-13T Pera	Sopa de ave con estrellitas 1-3T Marrajo en salsa con verduritas 4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Judías verdes rehogadas Filete de contramuslos de pollo en su jugo Patatas fritas Pan 1-12T-13T Plátano	Coditos con salsa de tomate casera 1-3T Tortilla francesa y loncha de queso 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Lentejas estofadas con verduras Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo
Kc:636,9 Pr:21,9 Li:30,9 HC:76,0	Kc:688,1 Pr:68,9 Li:8,5 HC:76,6	Kc:648,4 Pr:34,5 Li:21,0 HC:68,5	Kc:733,7 Pr:23,7 Li:26,1 HC:93,4	Kc:716,7 Pr:26,5 Li:21,0 HC:98,5
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Arroz con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Naranja	Brócoli rehogado con bacon Hamburguesa de pollo y cerdo al horno 8 Patatas dado Pan 1-12T-13T Manzana	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) ECOLÓGICO Merluza empanada 1-2T-3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Lacitos con salsa de tomate casera 1-3T Estofado de ternera a la jardinera Pan 1-12T-13T Naranja	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimienta) Caella al limón 4-5T-6T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
Kc:676,8 Pr:22,7 Li:21,0 HC:95,9	Kc:733,4 Pr:39,8 Li:35,6 HC:61,5	Kc:728,4 Pr:30,8 Li:8,9 HC:118,9	Kc:695,1 Pr:31,2 Li:17,3 HC:96,2	Kc:724,1 Pr:45,1 Li:16,7 HC:80,9
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas con chorizo 2T-8T Albóndigas de ternera a la jardinera 8 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Manzana	Paella valenciana 4T-5-6-13 Merluza en salsa verde 1-4 Pan 1-12T-13T Naranja	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Lomo asado con salsa de manzana Patatas fritas Pan 1-12T-13T Plátano	Puchero de garbanzos Buñuelos de bacalao 1-2T-3T-4T-5T-6T-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Flan de huevo 2-3
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Arroz y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera
Kc:707,7 Pr:35,4 Li:22,9 HC:84,9	Kc:711,5 Pr:20,3 Li:20,7 HC:108,5	Kc:690,8 Pr:54,6 Li:12,1 HC:89,1	Kc:743,5 Pr:21,0 Li:24,0 HC:99,0	Kc:749,0 Pr:25,4 Li:21,1 HC:109,4

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

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
230	6	1036	628	0,47	0,44	64,6	616	11	122	6,8	18	4

March 2019

GENERAL MENU

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 1
				No school day
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
No school day	Sautéed chard with potatoes and carrot Oven-baked Saxony chop Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Syrup peach	Spaghetti with aurora sauce 1-2-3T Scrambled eggs with mushroom 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Pear ECOLOGIC	SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T Bread 1-12T-13T Banana	Rice with homemade tomato sauce Battered hake 1-3-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Vanilla custard 2
	Dinner: Salad and fish 4 Kc:732,1 Pr:23,4 Li:25,9 HC:92,9	Dinner: Vegetable and turkey Kc:728,1 Pr:28,2 Li:22,2 HC:98,1	Dinner: Salad and fish 4 Kc:729,5 Pr:35,5 Li:10,0 HC:119,4	Dinner: Vegetable and beef Kc:744,4 Pr:39,3 Li:14,4 HC:110,4
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Sautéed chard with carrot Beef hamburger in tomato sauce 8 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Pear	Poultry soup with little stars 1-3T Mako shark in sauce with vegetables 4-5T-6T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Sautéed french beans Chicken drumsticks fillet in their juice French fries Bread 1-12T-13T Banana	Pasta shells with homemade tomato sauce 1-3T French omelette and cheese slices 2-3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Lentil stew with vegetables Battered calamari 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:636,9 Pr:21,9 Li:30,9 HC:76,0	Dinner: Vegetable and beef Kc:688,1 Pr:68,9 Li:8,5 HC:76,6	Dinner: Salad and egg 3 Kc:648,4 Pr:34,5 Li:21,0 HC:68,5	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:733,7 Pr:23,7 Li:26,1 HC:93,4	Dinner: Salad and chicken Kc:716,7 Pr:26,5 Li:21,0 HC:98,5
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Rice with vegetables Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Bread 1-12T-13T Orange	Sautéed broccoli with bacon Oven - baked chicken and pork hamburger 8 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Apple	White beans with vegetables (potatoes and carrot) ECOLOGIC Breaded hake 1-2T-3-4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Pasta loops with homemade tomato sauce 1-3T Garden style beef stew Bread 1-12T-13T Orange	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Blue shark with lemon 4-5T-6T Lettuce and tomato salad 13 Brown bread 1-12-13T Yogurt 2
Dinner: Vegetable and beef Kc:676,8 Pr:22,7 Li:21,0 HC:95,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:733,4 Pr:39,8 Li:35,6 HC:61,5	Dinner: Vegetable and turkey Kc:728,4 Pr:30,8 Li:8,9 HC:118,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:695,1 Pr:31,2 Li:17,3 HC:96,2	Dinner: Salad and egg 3 Kc:724,1 Pr:45,1 Li:16,7 HC:80,9
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Lentil stew with chorizo 2T-8T Garden style beef meatballs 8 Bread 1-12T-13T Pear	Macaroni with homemade tomato sauce ECOLOGIC 1 Spanish omelette 3 Cheese slices 2 Bread 1-12T-13T Apple	Valencian style paella 4T-5-6-13 Hake with green sauce 1-4 Bread 1-12T-13T Orange	Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes) Roast pork loin with apple sauce French fries Bread 1-12T-13T Banana	Chickpeas stew Cod fritters 1-2T-3T-4T-5T-6T-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Egg crème caramel 2-3
Dinner: Salad and fish 4 Kc:707,7 Pr:35,4 Li:22,9 HC:84,9	Dinner: Vegetable and chicken Kc:711,5 Pr:20,3 Li:20,7 HC:108,5	Dinner: Salad and egg 3 Kc:690,8 Pr:54,6 Li:12,1 HC:89,1	Dinner: Rice and fish 4 Kc:743,5 Pr:21,0 Li:24,0 HC:99,0	Dinner: Vegetable and beef Kc:749,0 Pr:25,4 Li:21,1 HC:109,4

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