

Marzo 2019

ALERGIA A LEGUMBRES

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 Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata 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:702,0 Pr:44,5 Li:10,1 HC:102,6	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 (casera) en salsa de tomate 1 Patatas dado Pan 1-12T-13T Pera	Sopa de ave con estrellitas 1-3T Marrajo al horno con ajo y perejil 4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) 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	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria) Calamares en salsa 6 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:630,6 Pr:40,6 Li:13,0 HC:76,5	Kc:647,2 Pr:66,7 Li:8,2 HC:70,6	Kc:756,1 Pr:34,7 Li:23,2 HC:91,2	Kc:733,7 Pr:23,7 Li:26,1 HC:93,4	Kc:723,1 Pr:56,8 Li:14,5 HC:85,3
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 (casera) al horno 1 Patatas dado Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de zanahoria (patatas y zanahoria) 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 (sin legumbre) Pan 1-12T-13T Naranja	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Caella al limón 4-5T-6T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-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:726,3 Pr:46,1 Li:25,8 HC:64,7	Kc:701,1 Pr:23,1 Li:7,4 HC:123,7	Kc:696,7 Pr:32,9 Li:19,0 HC:92,1	Kc:725,1 Pr:43,0 Li:14,4 HC:89,9
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria) Albóndigas de ternera (caseras) con salsa de tomate 1 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 (sin guisantes) 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	Arroz con salsa casera de tomate Figuritas de merluza (caseras) 1-3-4 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:676,1 Pr:43,4 Li:13,8 HC:88,9	Kc:711,5 Pr:20,3 Li:20,7 HC:108,5	Kc:673,9 Pr:53,2 Li:12,0 HC:86,5	Kc:743,5 Pr:21,0 Li:24,0 HC:99,0	Kc:688,1 Pr:40,1 Li:11,2 HC:102,6

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

March 2019

ALLERGY TO PULSES

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 Beef, chicken, carrot and potatoes  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:702,0 Pr:44,5 Li:10,1 HC:102,6	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 (homemade) in tomato sauce 1 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Pear	Poultry soup with little stars 1-3T  Oven-baked mako shark with garlic and parsley 4-5T-6T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes)  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	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Calamari in sauce 6  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:630,6 Pr:40,6 Li:13,0 HC:76,5	Dinner: Vegetable and beef Kc:647,2 Pr:66,7 Li:8,2 HC:70,6	Dinner: Salad and egg 3 Kc:756,1 Pr:34,7 Li:23,2 HC:91,2	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:733,7 Pr:23,7 Li:26,1 HC:93,4	Dinner: Salad and chicken Kc:723,1 Pr:56,8 Li:14,5 HC:85,3
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 hamburger (homemade) 1 Diced potatoes  Bread 1-12T-13T Apple	Cream of carrot soup (potatoes and carrot) 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 (pulses free)  Bread 1-12T-13T Orange	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Blue shark with lemon 4-5T-6T  Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-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:726,3 Pr:46,1 Li:25,8 HC:64,7	Dinner: Vegetable and turkey Kc:701,1 Pr:23,1 Li:7,4 HC:123,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:696,7 Pr:32,9 Li:19,0 HC:92,1	Dinner: Salad and egg 3 Kc:725,1 Pr:43,0 Li:14,4 HC:89,9
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Beef meatballs (homemade) with tomato sauce 1  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 (peas free) 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	Rice with homemade tomato sauce  Hake bites (homemade) 1-3-4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Egg crème caramel 2-3
Dinner: Salad and fish 4 Kc:676,1 Pr:43,4 Li:13,8 HC:88,9	Dinner: Vegetable and chicken Kc:711,5 Pr:20,3 Li:20,7 HC:108,5	Dinner: Salad and egg 3 Kc:673,9 Pr:53,2 Li:12,0 HC:86,5	Dinner: Rice and fish 4 Kc:743,5 Pr:21,0 Li:24,0 HC:99,0	Dinner: Vegetable and beef Kc:688,1 Pr:40,1 Li:11,2 HC:102,6

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	T-TRACES
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

# Marzo 2019

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

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 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Natillas de vainilla 2
	S. Cena Ensalada y pollo Kc:732,1 Pr:23,4 Li:25,9 HC:92,9	S. Cena Verdura y pavo Kc:728,1 Pr:28,2 Li:22,2 HC:98,1	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:729,5 Pr:35,5 Li:10,0 HC:119,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:779,3 Pr:35,3 Li:23,9 HC:101,2
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 Lacón al horno 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 burgalesas (judías verdes) Croquetas de jamón (caseras) 1-2 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pavo Kc:636,9 Pr:21,9 Li:30,9 HC:76,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:671,3 Pr:57,7 Li:12,2 HC:77,1	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:648,4 Pr:34,5 Li:21,0 HC:68,5	S. Cena Verdura y cerdo Kc:733,7 Pr:23,7 Li:26,1 HC:93,4	S. Cena Ensalada y pollo Kc:749,9 Pr:37,3 Li:15,4 HC:110,8
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 Salchichas de pavo 8 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 pimiento) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:676,8 Pr:22,7 Li:21,0 HC:95,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:733,4 Pr:39,8 Li:35,6 HC:61,5	S. Cena Verdura y cerdo Kc:702,8 Pr:26,1 Li:27,3 HC:77,5	S. Cena Ensalada y pollo Kc:695,1 Pr:31,2 Li:17,3 HC:96,2	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:692,5 Pr:25,4 Li:25,0 HC:77,5
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	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 13 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 Nuggets de pollo 1-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Flan de huevo 2-3
S. Cena Ensalada y pavo Kc:707,7 Pr:35,4 Li:22,9 HC:84,9	S. Cena Verdura y pollo Kc:711,5 Pr:20,3 Li:20,7 HC:108,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:700,0 Pr:32,7 Li:20,1 HC:90,3	S. Cena Arroz y ternera Kc:743,5 Pr:21,0 Li:24,0 HC:99,0	S. Cena Verdura y cerdo Kc:743,8 Pr:29,5 Li:20,8 HC:105,2

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

# March 2019

ALLERGY TO FISH AND SHELLFISH

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 Grilled chicken fillet  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Vanilla custard 2
	Dinner: Salad and chicken 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 egg 3 Kc:729,5 Pr:35,5 Li:10,0 HC:119,4	Dinner: Vegetable and beef Kc:779,3 Pr:35,3 Li:23,9 HC:101,2
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  Oven-baked cured ham  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	Burgalese style lentil stew (french beans) Ham croquettes (homemade) 1-2  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and turkey Kc:636,9 Pr:21,9 Li:30,9 HC:76,0	Dinner: Vegetable and beef Kc:671,3 Pr:57,7 Li:12,2 HC:77,1	Dinner: Salad and egg 3 Kc:648,4 Pr:34,5 Li:21,0 HC:68,5	Dinner: Vegetable and pork Kc:733,7 Pr:23,7 Li:26,1 HC:93,4	Dinner: Salad and chicken Kc:749,9 Pr:37,3 Li:15,4 HC:110,8
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  Turkey sausages 8  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)  Grilled pork loin  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 egg 3 Kc:733,4 Pr:39,8 Li:35,6 HC:61,5	Dinner: Vegetable and pork Kc:702,8 Pr:26,1 Li:27,3 HC:77,5	Dinner: Salad and chicken Kc:695,1 Pr:31,2 Li:17,3 HC:96,2	Dinner: Salad and egg 3 Kc:692,5 Pr:25,4 Li:25,0 HC:77,5
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	Rice with vegetables  Grilled chicken fillet  Lettuce and carrot salad 13 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  Chicken nuggets 1-8  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Egg crème caramel 2-3
Dinner: Salad and turkey 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:700,0 Pr:32,7 Li:20,1 HC:90,3	Dinner: Rice and beef Kc:743,5 Pr:21,0 Li:24,0 HC:99,0	Dinner: Vegetable and pork Kc:743,8 Pr:29,5 Li:20,8 HC:105,2

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

# Marzo 2019

ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

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 de tomate casera 1-3T 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 y carne de pollo 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 Lácteo de soja 8
	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y cerdo
	Kc:732,1 Pr:23,4 Li:25,9 HC:92,9	Kc:722,5 Pr:28,2 Li:21,1 HC:98,9	Kc:723,3 Pr:34,5 Li:7,9 HC:123,0	Kc:671,0 Pr:39,9 Li:13,1 HC:92,4
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Acelgas rehogadas con zanahoria Hamburguesa de pollo y cerdo 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 jamón York 3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Lentejas estofadas con verduras Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Lácteo de soja 8
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo
Kc:621,8 Pr:28,6 Li:18,0 HC:74,4	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:710,2 Pr:24,4 Li:23,5 HC:92,7	Kc:691,4 Pr:60,3 Li:16,5 HC:69,0
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 al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Lacitos con salsa de tomate casera 1-3T Estofado de pollo 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 Lácteo de soja 8
S. Cena Verdura y pollo	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:672,6 Pr:50,8 Li:10,5 HC:81,0	Kc:681,0 Pr:46,3 Li:9,6 HC:95,9	Kc:689,3 Pr:46,4 Li:16,7 HC:69,8
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de pollo y cerdo a la jardinera 8 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Tortilla de patata 3 Loncha de York 8 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 Figuritas de merluza (caseras) 1-3-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Lácteo de soja 8
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 cerdo
Kc:678,2 Pr:35,5 Li:19,5 HC:83,9	Kc:688,1 Pr:21,0 Li:18,1 HC:107,8	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:646,6 Pr:47,8 Li:13,2 HC:76,9

NOTA: En los casos en los que haya intolerancia a 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	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
----------	---------	---------	-----------	-------------	------------	-------------	--------	----------------	---------	------------	-----------	-------------	---------------	----------

March 2019

ALLERGY TO MILK

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 homemade tomato sauce 1-3T 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 and chicken  Bread 1-12T-13T Banana	Rice with homemade tomato sauce Battered hake 1-3-4  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Soya milk 8
	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and pork
	Kc:732,1 Pr:23,4 Li:25,9 HC:92,9	Kc:722,5 Pr:28,2 Li:21,1 HC:98,9	Kc:723,3 Pr:34,5 Li:7,9 HC:123,0	Kc:671,0 Pr:39,9 Li:13,1 HC:92,4
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Sautéed chard with carrot  Chicken and pork 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 York slices 3-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Lentil stew with vegetables  Calamari in sauce 6  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Soya milk 8
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and pork	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken
Kc:621,8 Pr:28,6 Li:18,0 HC:74,4	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:710,2 Pr:24,4 Li:23,5 HC:92,7	Kc:691,4 Pr:60,3 Li:16,5 HC:69,0
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  Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Pear	Pasta loops with homemade tomato sauce 1-3T  Garden style chicken 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 Soya milk 8
Dinner: Vegetable and chicken	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and egg 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:672,6 Pr:50,8 Li:10,5 HC:81,0	Kc:681,0 Pr:46,3 Li:9,6 HC:95,9	Kc:689,3 Pr:46,4 Li:16,7 HC:69,8
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Lentil stew with vegetables  Garden style chicken and pork meatballs 8  Bread 1-12T-13T Pear	Macaroni with homemade tomato sauce ECOLOGIC 1 Spanish omelette 3  Ham slices 8 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  Hake bites (homemade) 1-3-4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Soya milk 8
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and chicken	Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Rice and fish 4	Dinner: Vegetable and pork
Kc:678,2 Pr:35,5 Li:19,5 HC:83,9	Kc:688,1 Pr:21,0 Li:18,1 HC:107,8	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:646,6 Pr:47,8 Li:13,2 HC:76,9

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	T=TRACES
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

# Marzo 2019

ALERGIA AL HUEVO

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 (sin huevo) 2 Salteado de patata y champiñón  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera ECOLÓGICA	Cocido SECOE: Sopa de fideos (sin huevo) Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T  Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz con salsa casera de tomate  Merluza al horno con ajo y perejil 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:737,3 Pr:16,5 Li:9,6 HC:137,3	Kc:724,0 Pr:32,3 Li:10,4 HC:121,2	Kc:727,2 Pr:46,2 Li:11,5 HC:105,6
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 fideos (sin huevo)  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	Macarrones con salsa de tomate casera (sin huevo) Lacón al horno y loncha de queso 2 Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Manzana	Lentejas estofadas con verduras  Calamares en salsa 6  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 cerdo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo
Kc:636,9 Pr:21,9 Li:30,9 HC:76,0	Kc:656,8 Pr:66,1 Li:8,2 HC:72,8	Kc:648,4 Pr:34,5 Li:21,0 HC:68,5	Kc:706,7 Pr:37,9 Li:16,2 HC:100,1	Kc:726,2 Pr:59,0 Li:16,5 HC:80,1
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Arroz con verduras  Cinta de lomo a la plancha Pisto manchego  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 al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Pera	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin huevo)  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 pollo
Kc:739,4 Pr:20,8 Li:29,3 HC:93,1	Kc:733,4 Pr:39,8 Li:35,6 HC:61,5	Kc:672,6 Pr:50,8 Li:10,5 HC:81,0	Kc:693,0 Pr:28,1 Li:17,1 HC:100,9	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  Salteado de patata y champiñón  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  Figuritas de merluza 1-4-13  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Ensalada y cerdo	S. Cena Arroz y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera
Kc:707,7 Pr:35,4 Li:22,9 HC:84,9	Kc:701,0 Pr:20,8 Li:12,3 HC:120,0	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:724,7 Pr:25,2 Li:18,6 HC:108,3

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

# March 2019

ALLERGY TO EGGS

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 (egg free) 2 Sautéed potatoes with mushrooms Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Pear ECOLOGIC	SECOE style stew: Noodle soup (egg free) Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T  Bread 1-12T-13T Banana	Rice with homemade tomato sauce Baked hake with garlic and parsley 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:737,3 Pr:16,5 Li:9,6 HC:137,3	Dinner: Salad and fish 4 Kc:724,0 Pr:32,3 Li:10,4 HC:121,2	Dinner: Vegetable and beef Kc:727,2 Pr:46,2 Li:11,5 HC:105,6
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	Noodle poultry soup (egg free)  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	Macaroni with homemade tomato sauce (egg free) Oven-baked cured ham and cheese slices 2 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Lentil stew with vegetables  Calamari in sauce 6  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:656,8 Pr:66,1 Li:8,2 HC:72,8	Dinner: Salad and pork Kc:648,4 Pr:34,5 Li:21,0 HC:68,5	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:706,7 Pr:37,9 Li:16,2 HC:100,1	Dinner: Salad and chicken Kc:726,2 Pr:59,0 Li:16,5 HC:80,1
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Rice with vegetables  Grilled pork loin Spanish ratatouille  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  Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Pear	Spaghetti with homemade tomato sauce (egg free)  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:739,4 Pr:20,8 Li:29,3 HC:93,1	Dinner: Salad and fish 4 Kc:733,4 Pr:39,8 Li:35,6 HC:61,5	Dinner: Vegetable and turkey Kc:672,6 Pr:50,8 Li:10,5 HC:81,0	Dinner: Salad and fish 4 Kc:693,0 Pr:28,1 Li:17,1 HC:100,9	Dinner: Salad and chicken 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 Sautéed potatoes with mushrooms 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  Hake bites 1-4-13  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:707,7 Pr:35,4 Li:22,9 HC:84,9	Dinner: Vegetable and chicken Kc:701,0 Pr:20,8 Li:12,3 HC:120,0	Dinner: Salad and pork 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:724,7 Pr:25,2 Li:18,6 HC:108,3

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



# Marzo 2019

## MENÚ COLESTEROLEMIA

## 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 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar	Espaguetis con salsa de tomate casera 1-3T 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 (SC) Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz con salsa casera de tomate 4 Merluza al horno con ajo y perejil 4 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 pescado 4	S. Cena Verdura y ternera
	Kc:686,4 Pr:21,9 Li:25,7 HC:80,4	Kc:722,5 Pr:28,2 Li:21,1 HC:98,9	Kc:698,7 Pr:34,7 Li:7,2 HC:118,7	Kc:688,6 Pr:45,5 Li:10,2 HC:98,8
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Acelgas rehogadas con zanahoria Hamburguesa de ternera 8 Ensalada de lechuga y tomate 13 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 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Coditos con salsa de tomate casera 1-3T Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Lentejas estofadas con verduras Calamares en salsa 6 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:602,7 Pr:22,3 Li:32,0 HC:65,6	Kc:688,1 Pr:68,9 Li:8,5 HC:76,6	Kc:634,2 Pr:34,8 Li:20,2 HC:64,9	Kc:686,5 Pr:21,8 Li:22,1 HC:92,5	Kc:726,2 Pr:59,0 Li:16,5 HC:80,1
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 con patata y zanahoria Hamburguesa de pollo y cerdo al horno 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) ECOLÓGICO Merluza al horno 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:699,2 Pr:45,4 Li:22,0 HC:75,3	Kc:672,6 Pr:50,8 Li:10,5 HC:81,0	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 estofadas con verduras Albóndigas de ternera a la jardinera 8 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 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 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Puchero de garbanzos Merluza al horno 4 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 Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera
Kc:689,6 Pr:32,7 Li:21,2 HC:85,5	Kc:693,4 Pr:18,9 Li:17,6 HC:109,6	Kc:690,8 Pr:54,6 Li:12,1 HC:89,1	Kc:726,7 Pr:21,1 Li:23,1 HC:94,8	Kc:696,6 Pr:51,3 Li:12,8 HC:88,4

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-Altramuces	T=TRAZAS
----------	---------	---------	-----------	-------------	------------	-------------	--------	----------------	---------	------------	-----------	-------------	---------------	----------

# March 2019

## LOW CHOLESTEROL 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  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Syrup peach	Spaghetti with homemade tomato sauce 1-3T 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 (PF)  Bread 1-12T-13T Banana	Rice with homemade tomato sauce Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
	Dinner: Salad and fish 4 Kc:686,4 Pr:21,9 Li:25,7 HC:80,4	Dinner: Vegetable and turkey Kc:722,5 Pr:28,2 Li:21,1 HC:98,9	Dinner: Salad and fish 4 Kc:698,7 Pr:34,7 Li:7,2 HC:118,7	Dinner: Vegetable and beef Kc:688,6 Pr:45,5 Li:10,2 HC:98,8
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Sautéed chard with carrot  Beef hamburger 8  Lettuce and tomato salad 13  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 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Banana	Pasta shells with homemade tomato sauce 1-3T French omelette 3  Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Apple	Lentil stew with vegetables  Calamari in sauce 6  Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:602,7 Pr:22,3 Li:32,0 HC:65,6	Dinner: Vegetable and beef Kc:688,1 Pr:68,9 Li:8,5 HC:76,6	Dinner: Salad and egg 3 Kc:634,2 Pr:34,8 Li:20,2 HC:64,9	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:686,5 Pr:21,8 Li:22,1 HC:92,5	Dinner: Salad and chicken Kc:726,2 Pr:59,0 Li:16,5 HC:80,1
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Rice with vegetables  Boiled eggs with Spanish ratatouille 3  Bread 1-12T-13T Orange	Broccoli with potatoes and carrot  Oven - baked chicken and pork hamburger 8 Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Apple	White beans with vegetables (potatoes and carrot) ECOLOGIC  Baked hake 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:699,2 Pr:45,4 Li:22,0 HC:75,3	Dinner: Vegetable and turkey Kc:672,6 Pr:50,8 Li:10,5 HC:81,0	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 vegetables  Garden style beef meatballs 8  Bread 1-12T-13T Pear	Macaroni with homemade tomato sauce ECOLOGIC 1 Spanish omelette 3  Lettuce and tomato salad 13 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  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Chickpeas stew  Baked hake 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Egg crème caramel 2-3
Dinner: Salad and fish 4 Kc:689,6 Pr:32,7 Li:21,2 HC:85,5	Dinner: Vegetable and chicken Kc:693,4 Pr:18,9 Li:17,6 HC:109,6	Dinner: Salad and egg 3 Kc:690,8 Pr:54,6 Li:12,1 HC:89,1	Dinner: Salad and fish 4 Kc:726,7 Pr:21,1 Li:23,1 HC:94,8	Dinner: Vegetable and beef Kc:696,6 Pr:51,3 Li:12,8 HC:88,4

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

# Marzo 2019

MENÚ SIN CERDO

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 Filete de pollo 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	Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo (SC) 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:733,9 Pr:35,0 Li:19,7 HC:93,6	Kc:728,1 Pr:28,2 Li:22,2 HC:98,1	Kc:683,0 Pr:47,3 Li:9,8 HC:96,7	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 con patata y zanahoria Hamburguesa de pollo (casera) al horno 1 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:720,9 Pr:52,0 Li:12,4 HC:86,3	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 estofadas con verduras 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) Filete de pollo al horno 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:689,6 Pr:32,7 Li:21,2 HC:85,5	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:738,8 Pr:33,1 Li:22,2 HC:90,6	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.

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

# March 2019

PORK FREE 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 chicken fillet  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	Noodle poultry soup 1-3T  Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken (PF)  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:733,9 Pr:35,0 Li:19,7 HC:93,6	Dinner: Vegetable and turkey Kc:728,1 Pr:28,2 Li:22,2 HC:98,1	Dinner: Salad and fish 4 Kc:683,0 Pr:47,3 Li:9,8 HC:96,7	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	Broccoli with potatoes and carrot  Oven-baked chicken hamburger (homemade) 1 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:720,9 Pr:52,0 Li:12,4 HC:86,3	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 vegetables  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) Oven - baked chicken fillet 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:689,6 Pr:32,7 Li:21,2 HC:85,5	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:738,8 Pr:33,1 Li:22,2 HC:90,6	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 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	T-TRACES
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

# Marzo 2019

MENÚ SIN GLUTEN

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 (sin gluten) Manzana	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten) Revuelto de huevo con champiñón 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Pera ECOLÓGICA	Cocido SECOE: Sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan (sin gluten) Plátano	Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Natillas de vainilla 2
	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:744,9 Pr:20,0 Li:30,2 HC:89,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:734,8 Pr:21,7 Li:24,8 HC:99,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:734,8 Pr:29,0 Li:14,4 HC:117,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:738,0 Pr:42,9 Li:15,5 HC:101,4
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 (sin gluten) Pera	Sopa de ave con fideos (sin gluten) Marrajo en salsa con verduritas 4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Naranja	Judías verdes rehogadas Filete de contramuslos de pollo en su jugo Patatas fritas Pan (sin gluten) Plátano	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten) Tortilla francesa y loncha de queso 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana	Lentejas estofadas con verduras Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:647,6 Pr:18,6 Li:34,9 HC:71,8	S. Cena Verdura y ternera Kc:667,5 Pr:62,7 Li:12,2 HC:68,6	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:659,1 Pr:31,2 Li:25,0 HC:64,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:738,8 Pr:16,9 Li:29,8 HC:93,5	S. Cena Ensalada y pollo Kc:737,0 Pr:55,7 Li:20,5 HC:75,9
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Arroz con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan (sin gluten) Naranja	Brócoli rehogado con bacon Hamburguesa de pollo y cerdo al horno 8 Patatas dado Pan (sin gluten) Manzana	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) ECOLÓGICO Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten) Estofado de ternera a la jardinera Pan (sin gluten) Naranja	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimienta) Caella al limón 4-5T-6T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:687,6 Pr:19,3 Li:25,0 HC:91,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:744,2 Pr:36,4 Li:39,6 HC:57,3	S. Cena Verdura y pavo Kc:683,3 Pr:47,5 Li:14,5 HC:76,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:703,7 Pr:24,8 Li:21,1 HC:96,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:735,9 Pr:39,7 Li:18,4 HC:85,7
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas con chorizo 2T-8T Albóndigas de ternera a la jardinera 8 Pan (sin gluten) Pera	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten) Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan (sin gluten) Manzana	Paella valenciana 4T-5-6-13 Merluza al horno con ajo y perejil 4 Pan (sin gluten) Naranja	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Lomo asado con salsa de manzana Patatas fritas Pan (sin gluten) Plátano	Puchero de garbanzos Merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Flan de huevo 2-3
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:718,4 Pr:32,0 Li:26,9 HC:80,7	S. Cena Verdura y pollo Kc:720,2 Pr:13,5 Li:24,1 HC:109,0	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:647,3 Pr:43,1 Li:15,6 HC:80,9	S. Cena Arroz y pescado 4 Kc:754,3 Pr:17,6 Li:28,0 HC:94,8	S. Cena Verdura y ternera Kc:707,4 Pr:48,0 Li:16,8 HC:84,2

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

# March 2019

GLUTEN FREE 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 (gluten free) Apple	Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten free) Scrambled eggs with mushroom 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Pear ECOLOGIC	SECOE style stew: Noodle soup (gluten free) Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T  Bread (gluten free) Banana	Rice with homemade tomato sauce Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Vanilla custard 2
	Dinner: Salad and fish 4 Kc:744,9 Pr:20,0 Li:30,2 HC:89,7	Dinner: Vegetable and turkey Kc:734,8 Pr:21,7 Li:24,8 HC:99,8	Dinner: Salad and fish 4 Kc:734,8 Pr:29,0 Li:14,4 HC:117,0	Dinner: Vegetable and beef Kc:738,0 Pr:42,9 Li:15,5 HC:101,4
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Sautéed chard with carrot  Beef hamburger in tomato sauce 8  Diced potatoes Bread (gluten free) Pear	Noodle poultry soup (gluten free)  Mako shark in sauce with vegetables 4-5T-6T Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Orange	Sautéed french beans  Chicken drumsticks fillet in their juice French fries Bread (gluten free) Banana	Macaroni with homemade tomato sauce (gluten free) French omelette and cheese slices 2-3 Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Apple	Lentil stew with vegetables  Calamari in sauce 6  Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Yogurt 2
Dinner: Salad and fish 4 Kc:647,6 Pr:18,6 Li:34,9 HC:71,8	Dinner: Vegetable and beef Kc:667,5 Pr:62,7 Li:12,2 HC:68,6	Dinner: Salad and egg 3 Kc:659,1 Pr:31,2 Li:25,0 HC:64,3	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:738,8 Pr:16,9 Li:29,8 HC:93,5	Dinner: Salad and chicken Kc:737,0 Pr:55,7 Li:20,5 HC:75,9
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Rice with vegetables  Boiled eggs with Spanish ratatouille 3  Bread (gluten free) Orange	Sautéed broccoli with bacon  Oven - baked chicken and pork hamburger 8 Diced potatoes  Bread (gluten free) Apple	White beans with vegetables (potatoes and carrot) ECOLOGIC  Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread (gluten free) Pear	Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten free)  Garden style beef stew  Bread (gluten free) Orange	Potato stew with vegetables (carrot and pepper)  Blue shark with lemon 4-5T-6T  Lettuce and tomato salad 13  Bread (gluten free) Yogurt 2
Dinner: Vegetable and beef Kc:687,6 Pr:19,3 Li:25,0 HC:91,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:744,2 Pr:36,4 Li:39,6 HC:57,3	Dinner: Vegetable and turkey Kc:683,3 Pr:47,5 Li:14,5 HC:76,8	Dinner: Salad and fish 4 Kc:703,7 Pr:24,8 Li:21,1 HC:96,7	Dinner: Salad and egg 3 Kc:735,9 Pr:39,7 Li:18,4 HC:85,7
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 29
Lentil stew with chorizo 2T-8T  Garden style beef meatballs 8  Bread (gluten free) Pear	Macaroni with homemade tomato sauce (gluten free) Spanish omelette 3  Cheese slices 2 Bread (gluten free) Apple	Valencian style paella 4T-5-6-13  Baked hake with garlic and parsley 4  Bread (gluten free) Orange	Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes) Roast pork loin with apple sauce  French fries Bread (gluten free) Banana	Chickpeas stew  Baked hake 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Egg crème caramel 2-3
Dinner: Salad and fish 4 Kc:718,4 Pr:32,0 Li:26,9 HC:80,7	Dinner: Vegetable and chicken Kc:720,2 Pr:13,5 Li:24,1 HC:109,0	Dinner: Salad and egg 3 Kc:647,3 Pr:43,1 Li:15,6 HC:80,9	Dinner: Rice and fish 4 Kc:754,3 Pr:17,6 Li:28,0 HC:94,8	Dinner: Vegetable and beef Kc:707,4 Pr:48,0 Li:16,8 HC:84,2

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 dairy product (milk, yogurt, cheese, junket...), a gluten free cereal (bread, cereals...) and a piece of fruit.  
**Suggestions for afternoon snack:** include a dairy and/or fruit and a gluten free 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------