

Febrero 2020

MENÚ GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Crema de zanahoria	Lentejas con chorizo 8T	Brócoli con zanahoria	Arroz milanesa (magro y verduras)	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T
Hamburguesa de ternera en salsa de tomate y guisantes 8	Tortilla de patata 3	Muslitos de pollo en pepitoria	Salmón al horno con ajo y perejil 4	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 8T
Pan 1-12T-13T Pera	Ensalada de lechuga y maíz 13	Patatas dado	Ensalada de lechuga y tomate 13	Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pavo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y ternera	S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4
Kc:672,6 Pr:23,7 Li:31,5 HC:83,6	Kc:722,8 Pr:27,2 Li:21,7 HC:97,3	Kc:654,7 Pr:38,3 Li:14,4 HC:80,2	Kc:686,3 Pr:44,2 Li:13,8 HC:91,5	Kc:748,5 Pr:37,8 Li:13,6 HC:115,2
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Arroz caldoso con calamares 6	Coliflor rehogada	Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Tortilla francesa 3	Filetes de contramuslos de pollo en su jugo	Merluza a la andaluza 1-3-4	Ternera guisada con patatas y zanahoria	Boquerones 1-2T-3-4-5T-6T
Ensalada de lechuga y tomate 13	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Pan 1-12T-13T Plátano	Ensalada de lechuga y maíz 13
Pan 1-12T-13T Manzana	Pan 1-12T-13T Naranja	Pan 1-12T-13T Pera		Pan 1-12T-13T Natillas de vainilla 2
S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pavo
Kc:681,0 Pr:20,6 Li:20,7 HC:98,2	Kc:698,9 Pr:36,0 Li:31,8 HC:62,9	Kc:680,9 Pr:45,7 Li:15,0 HC:86,1	Kc:727,4 Pr:30,4 Li:16,9 HC:105,9	Kc:735,6 Pr:32,3 Li:16,1 HC:103,1
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Lentejas estofadas con verduras	Arroz tres delicias 2-3-5-8-13	Crema de puerros	Espaguetis con salsa aurora 1-2-3T	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T
Merluza en salsa verde con guisantes 1-4	Tortilla de patata 3	Lomo asado con salsa de manzana	Buñuelos de bacalao 1-2T-3T-4T-5T-6T-8	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 8T
Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Patatas panaderas 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Pan integral 1-12-13T Yogur 2
Pan 1-12T-13T Naranja	Pan 1-12T-13T Manzana	Pan 1-12T-13T Plátano	Pan 1-12T-13T Pera	
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:712,8 Pr:60,0 Li:10,7 HC:84,1	Kc:718,0 Pr:25,7 Li:15,3 HC:73,6	Kc:747,8 Pr:22,1 Li:23,3 HC:102,8	Kc:719,5 Pr:19,5 Li:18,0 HC:112,7	Kc:747,5 Pr:39,9 Li:15,9 HC:106,3
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Patatas a la marinera (calamar y verduras) 6	Crema de calabaza	Coditos con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1	JORNADA GASTRONÓMICA CARNAVAL Arroz murciano (judías verdes)	No lectivo
Albóndigas de ternera en salsa con verduritas 8	Filetes de pollo en su jugo	Merluza en salsa verde 1-4	Revuelto de huevo con champiñón y patatas 3	
Pan 1-12T-13T Pera	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	
	Pan 1-12T-13T Manzana	Pan 1-12T-13T Plátano	Flan de vainilla 2	
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	
Kc:657,1 Pr:27,9 Li:19,5 HC:84,4	Kc:612,7 Pr:47,5 Li:10,4 HC:77,8	Kc:751,7 Pr:54,5 Li:9,4 HC:102,6	Kc:606,4 Pr:25,4 Li:19,6 HC:76,0	

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.

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
245	5,4	8,1	77,0	0,42	0,45	70,2	160	11	141	7,1	17,6	3,8

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-Altramucos T=TRAZA