

# Septiembre 2021

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
	Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Paella valenciana (pollo y judías verdes) Salmón al horno con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO Leche (opcional) 2	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan integral 1-12-13T Yogur 2
	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:664,1 Pr:25,0 Li:25,5 HC:76,7	S. Cena Verdura y cerdo Kc:714,2 Pr:24,1 Li:24,7 HC:95,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:557,5 Pr:19,2 Li:23,8 HC:61,1	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:684,4 Pr:32,9 Li:24,7 HC:79,8
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento 13 Boquerones al horno 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Guisantes rehogados con jamón York 8 Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Fogonero al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:714,6 Pr:23,9 Li:27,9 HC:84,6	S. Cena Verdura y ternera Kc:626,9 Pr:26,2 Li:25,3 HC:71,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:713,7 Pr:26,2 Li:25,6 HC:89,1	S. Cena Ensalada y pollo Kc:543,0 Pr:22,1 Li:18,9 HC:66,2	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:716,5 Pr:35,8 Li:24,1 HC:85,9
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate 1T-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Abadejo al horno 4 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera con verduras (guisantes y zanahoria) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Ensalada de pasta (macarrones integrales, manzana y maíz) 13 Merluza en salsa meniere (perejil y limón) 2-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Lentejas guisadas con chorizo 8T Revuelto de huevo con calabacín 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:491,8 Pr:21,8 Li:20,5 HC:60,7	S. Cena Ensalada y ternera Kc:692,2 Pr:29,1 Li:22,5 HC:87,2	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:624,6 Pr:25,5 Li:14,8 HC:92,0	S. Cena Verdura y pavo Kc:680,5 Pr:26,4 Li:22,4 HC:89,8	S. Cena Arroz y pescado 4 Kc:647,4 Pr:28,8 Li:24,6 HC:71,7
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	
S. Cena Ensalada y pollo Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:792,1 Pr:17,9 Li:28,5 HC:110,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	

Fibra	Colect.	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	A. Folico	Vit C
1,77	1,64	0,27	0,43	0,21	16,99	0,75	221,39	30,97	0,08	0,06	18,59	7,21

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.

## ¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

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