

Febrero 2021

ALERGIA A LEGUMBRES - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Patatas a la riojana	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria). 1-3	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T	Brócoli con patata y zanahoria	Puré de verduras, acelgas y espinacas
Albóndigas de ternera (caseras) a la jardinera (sin legumbres) 1-13	Filete de pollo al horno	Filetes de merluza en salsa verde 1-4	Tortilla francesa 3	Cinta de lomo al horno
Pan 1-12T-13T	Patatas fritas	Pan 1-12T-13T	Ensalada de lechuga y tomate 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Naranja	Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Plátano	Pan 1-12T-13T Pera	Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Arroz y pavo
Kc:709,9 Pr:34,5 Li:24,7 HC:81,4	Kc:691,7 Pr:55,1 Li:13,5 HC:78,5	Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	Kc:482,3 Pr:17,6 Li:16,8 HC:54,5	Kc:613,1 Pr:26,7 Li:18,3 HC:77,6
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz con salsa de tomate. 1-3	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria). 1-3	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento)	Sopa de letras 1-3T	Coliflor rehogada
Merluza en salsa menier 4	Hamburguesa de pollo (casera) 1	Filete de merluza con limón 4	Magro estofado a la riojana	Tortilla de patata 3
Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Patatas dado	Ensalada de lechuga y tomate 13
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
Pera	Naranja	Manzana	Plátano	Yogur 2
S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y ternera
Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	Kc:658,4 Pr:39,9 Li:11,1 HC:81,4	Kc:746,2 Pr:54,9 Li:11,7 HC:90,0	Kc:779,2 Pr:19,9 Li:12,0 HC:138,5	Kc:692,5 Pr:22,5 Li:32,1 HC:74,3
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas)	Arroz con verduras	Tallarines con salsa de tomate casera 1-3T	Brócoli con patata y zanahoria	No lectivo
Lacón a la gallega	Filete de merluza a la romana (al horno) 1-3-4	Revuelto de huevo con champiñón 3	Filete de pollo al horno	
Loncha de queso 2	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	
Naranja	Plátano	Pera	Manzana	
S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	
Kc:716,1 Pr:44,8 Li:18,7 HC:83,8	Kc:767,7 Pr:42,9 Li:14,5 HC:111,2	Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	Kc:585,3 Pr:53,3 Li:14,4 HC:52,5	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
No lectivo	Coliflor rehogada	Crema de calabacín. 1-3-13	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T	Arroz a la marinera 6
	Boquerones al horno 1-4	Hamburguesa de ternera al horno (casera) 1-13	Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata	Huevos cocidos con pisto manchego 3
	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13		
	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
	Melocotón en almíbar	Pera	Plátano	Natillas de vainilla 2
	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo
	Kc:624,5 Pr:22,1 Li:27,9 HC:69,4	Kc:773,9 Pr:39,2 Li:21,2 HC:95,6	Kc:740,6 Pr:59,5 Li:19,5 HC:76,6	Kc:897,9 Pr:33,7 Li:28,3 HC:124,7

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

February 2021

ALLERGY TO PULSES - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Potatoes with "chorizo"	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) 1-3	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T	Broccoli with potatoes and carrot	Vegetables purée chard and spinach
Garden style beef meatballs (homemade) (pulses free) 1-13	Oven-baked chicken filet	Hake filet with green sauce 1-4	French omelette 3	Oven - baked pork loin
Bread 1-12T-13T	French fries	Bread 1-12T-13T	Lettuce and tomato salad 13	Lettuce and carrot salad 13
Orange	Bread 1-12T-13T Apple ECOLOGIC	Banana	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
			Pear	Yogurt 2
Dinner: Vegetable and egg	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Rice and turkey
Kc:709,9 Pr:34,5 Li:24,7 HC:81,4	Kc:691,7 Pr:55,1 Li:13,5 HC:78,5	Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	Kc:482,3 Pr:17,6 Li:16,8 HC:54,5	Kc:613,1 Pr:26,7 Li:18,3 HC:77,6
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Rice with tomato sauce 1-3	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) 1-3	Potato stew with vegetables (carrot and pepper)	Letter soup 1-3T	Sautéed cauliflower
Hake with menier sauce 4	Homemade chicken hamburger 1	Hake filet with lemon 4	Riojan style lean pork stew	Spanish omelette 3
Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Diced potatoes	Lettuce and tomato salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
Pear	Orange	Apple	Banana	Yogurt 2
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and beef
Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	Kc:658,4 Pr:39,9 Li:11,1 HC:81,4	Kc:746,2 Pr:54,9 Li:11,7 HC:90,0	Kc:779,2 Pr:19,9 Li:12,0 HC:138,5	Kc:692,5 Pr:22,5 Li:32,1 HC:74,3
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes)	Rice with vegetables	Noodles with homemade tomato sauce 1-3T	Broccoli with potatoes and carrot	No school day
Galician style cured ham	Battered hake filet 1-3-4	Scrambled eggs with mushroom 3	Oven-baked chicken filet	
Slice cheese 2	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and tomato salad 13	
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	
Orange	Banana	Pear	Apple	
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	
Kc:716,1 Pr:44,8 Li:18,7 HC:83,8	Kc:767,7 Pr:42,9 Li:14,5 HC:111,2	Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	Kc:585,3 Pr:53,3 Li:14,4 HC:52,5	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
No school day	Sautéed cauliflower	Cream of courgette soup 1-3-13	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T	Rice in marinere sauce 6
	Oven-baked anchovies 1-4	Oven-baked beef hamburger (homemade) 1-13	Beef, chicken, carrot and potatoes	Boiled eggs with Spanish ratatouille 3
	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13		
	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
	Syrup peach	Pear	Banana	Vanilla custard 2
	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken
	Kc:624,5 Pr:22,1 Li:27,9 HC:69,4	Kc:773,9 Pr:39,2 Li:21,2 HC:95,6	Kc:740,6 Pr:59,5 Li:19,5 HC:76,6	Kc:897,9 Pr:33,7 Li:28,3 HC:124,7

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

Febrero 2021

ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Patatas a la riojana	Judías verdes rehogadas	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria)	Puré de verduras, acelgas y espinacas
Albóndigas de pollo a la jardinera (caseras)	Filete de pollo al horno	Filetes de merluza en salsa verde 1-4	Tortilla francesa 3	Cinta de lomo al horno
Pan 1-12T-13T	Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Naranja	Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Pan 1-12T-13T Plátano	Pan 1-12T-13T Pera	Pan 1-12T-13T Bebida de soja 8
S. Cena Verdura y huevo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Arroz y pavo
Kc:704,9 Pr:39,4 Li:18,0 HC:80,8	Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	Kc:561,9 Pr:28,2 Li:18,1 HC:61,7
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz con salsa de tomate. 1-3	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria). 1-3	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de letras 1-3T	Garbanzos guisados
Merluza en salsa menier 4	Hamburguesa de pollo (casera) 1	Filete de merluza al horno 4	Magro estofado a la riojana	Tortilla de patata 3
Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Patatas dado	Ensalada de lechuga y tomate 13
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
Pera	Naranja	Manzana	Plátano	Bebida de soja 8
S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y cerdo
Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	Kc:658,4 Pr:39,9 Li:11,1 HC:81,4	Kc:724,9 Pr:59,7 Li:12,0 HC:81,9	Kc:779,2 Pr:19,9 Li:12,0 HC:138,5	Kc:720,4 Pr:30,3 Li:23,9 HC:88,3
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas)	Judías blancas con verduras	Tallarines con salsa de tomate casera 1-3T	Guisantes rehogados	No lectivo
Lacón a la gallega	Filete de merluza a la romana (al horno) 1-3-4	Revuelto de huevo con champiñón 3	Filete de pollo al horno	
	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	
Naranja	Plátano	Pera	Manzana	
S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	
Kc:661,9 Pr:42,6 Li:14,1 HC:82,8	Kc:687,4 Pr:48,7 Li:15,9 HC:89,0	Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	Kc:654,8 Pr:59,9 Li:16,0 HC:56,5	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
No lectivo	Lentejas estofadas	Crema de calabacín. 1-3-13	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T	Arroz a la marinera 6
	Boquerones al horno 1-4	Hamburguesa de pollo (casera) al horno con salsa de tomate 1	Garbanzos, zanahoria, patata y carne de pollo	Huevos cocidos con pisto manchego 3
	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13		
	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T
	Melocotón en almíbar	Pera	Plátano	Bebida de soja 8
	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo
	Kc:741,6 Pr:28,9 Li:18,4 HC:105,3	Kc:662,4 Pr:37,0 Li:13,9 HC:76,9	Kc:692,6 Pr:33,5 Li:15,6 HC:99,8	Kc:751,0 Pr:34,3 Li:28,8 HC:83,5

NOTA: En los casos en los que haya Intolerancia 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

February 2021

ALLERGY TO MILK - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Potatoes with "chorizo"	Sautéed french beans	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T	White beans with vegetables (potatoes and carrot)	Vegetables purée chard and spinach
Garden style chicken meatballs (homemade)	Oven-baked chicken filet	Hake filet with green sauce 1-4	French omelette 3	Oven - baked pork loin
Bread 1-12T-13T	French fries	Bread 1-12T-13T	Lettuce and tomato salad 13	Lettuce and carrot salad 13
Orange	Bread 1-12T-13T	Banana	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
	Apple ECOLOGIC		Pear	Soya dairy 8
Dinner: Vegetable and egg	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetables and pork	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Rice and turkey
Kc:704,9 Pr:39,4 Li:18,0 HC:80,8	Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	Kc:561,9 Pr:28,2 Li:18,1 HC:61,7
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Rice with tomato sauce 1-3	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) 1-3	Lentil stew with vegetables	Letter soup 1-3T	Chickpeas stew with "chorizo"
Hake with menier sauce 4	Homemade chicken hamburger 1	Oven -baked hake filet 4	Riojan style lean pork stew	Spanish omelette 3
Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Diced potatoes	Lettuce and tomato salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
Pear	Orange	Apple	Banana	Soya dairy 8
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and pork
Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	Kc:658,4 Pr:39,9 Li:11,1 HC:81,4	Kc:724,9 Pr:59,7 Li:12,0 HC:81,9	Kc:779,2 Pr:19,9 Li:12,0 HC:138,5	Kc:720,4 Pr:30,3 Li:23,9 HC:88,3
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes)	White beans with vegetables	Noodles with homemade tomato sauce 1-3T	Sautéed peas	No school day
Galician style cured ham	Battered hake filet 1-3-4	Scrambled eggs with mushroom 3	Oven-baked chicken filet	
Bread 1-12T-13T	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and tomato salad 13	
Orange	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	
	Banana	Pear	Apple	
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetables and turkey	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	
Kc:661,9 Pr:42,6 Li:14,1 HC:82,8	Kc:687,4 Pr:48,7 Li:15,9 HC:89,0	Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	Kc:654,8 Pr:59,9 Li:16,0 HC:56,5	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
No school day	Lentil stew	Cream of courgette soup 1-3-13	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T	Rice in marinere sauce 6
	Oven-baked anchovies 1-4	Homemade chicken hamburger (homemade) with tomatoe sauce 1	Chickpeas, carrot, potatoes and chicken	Boiled eggs with Spanish ratatouille 3
	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13		
	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T
	Syrup peach	Pear	Banana	Soya dairy 8
	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken
	Kc:741,6 Pr:28,9 Li:18,4 HC:105,3	Kc:662,4 Pr:37,0 Li:13,9 HC:76,9	Kc:692,6 Pr:33,5 Li:15,6 HC:99,8	Kc:751,0 Pr:34,3 Li:28,8 HC:83,5

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

Febrero 2021

ALERGIA AL HUEVO - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Patatas a la riojana	Judías verdes rehogadas	Macarrones con salsa de tomate casera (sin huevo)	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria)	Puré de verduras, acelgas y espinacas
Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13	Filete de pollo al horno	Filetes de merluza en salsa verde 1-4	Salchichas de pavo con salsa de tomate 8	Cinta de lomo al horno
Patatas fritas	Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
Naranja	Manzana ECOLÓGICA	Plátano	Pera	Yogur 2
S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Arroz y pavo
Kc:738,3 Pr:30,7 Li:28,3 HC:82,8	Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	Kc:746,3 Pr:51,0 Li:10,9 HC:105,3	Kc:684,8 Pr:27,7 Li:33,1 HC:74,3	Kc:613,1 Pr:26,7 Li:18,3 HC:77,6
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes y zanahoria)	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de fideos con pollo (sin huevo)	Garbanzos guisados
Merluza en salsa menier 4	Hamburguesa de pollo (casera) 1	Filete de merluza al horno 4	Magro estofado a la riojana	Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Patatas dado	Ensalada de lechuga y tomate 13
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T
Pera	Naranja	Manzana	Plátano	Yogur 2
S. Cena Ensalada y cerdo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y ternera
Kc:825,2 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	Kc:612,7 Pr:37,9 Li:10,9 HC:76,2	Kc:724,9 Pr:59,7 Li:12,0 HC:81,9	Kc:737,1 Pr:30,5 Li:20,0 HC:101,7	Kc:754,0 Pr:62,1 Li:18,8 HC:80,7
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas)	Judías blancas con verduras	Tallarines con salsa de tomate casera (sin huevo)	Guisantes rehogados	No lectivo
Lacón a la gallega	Filete de merluza al horno 4	Champiñón rehogado	Filete de pollo al horno	
Loncha de queso 2	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	
Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	
Naranja	Plátano	Pera	Manzana	
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	
Kc:716,1 Pr:44,8 Li:18,7 HC:83,8	Kc:673,6 Pr:58,0 Li:12,7 HC:83,3	Kc:489,0 Pr:11,2 Li:10,2 HC:84,1	Kc:654,8 Pr:59,9 Li:16,0 HC:56,5	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
No lectivo	Lentejas estofadas	Crema de calabacín	Cocido: Sopa de fideos (sin huevo)	Arroz a la marinera 6
	Boquerones al horno 1-4	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate 8	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	Filete de pollo al horno
	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13		Pisto manchego
	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan 1-12T-13T	Pan integral 1-12-13T
	Melocotón en almíbar	Pera	Plátano	Natillas de vainilla 2
	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y ternera
	Kc:741,6 Pr:28,9 Li:18,4 HC:105,3	Kc:763,8 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	Kc:792,9 Pr:30,4 Li:17,3 HC:125,3	Kc:846,5 Pr:59,9 Li:25,5 HC:92,3

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

February 2021

ALLERGY TO EGGS - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Potatoes with "chorizo"	Sautéed french beans	Macaroni with homemade tomato sauce (egg free)	White beans with vegetables (potatoes and carrot)	Vegetables purée chard and spinach
Garden style beef meatballs 8-13	Oven-baked chicken filet	Hake filet with green sauce 1-4	Turkey sausages with tomato sauce 8	Oven - baked pork loin
Bread 1-12T-13T	French fries	Bread 1-12T-13T	Lettuce and tomato salad 13	Lettuce and carrot salad 13
Orange	Bread 1-12T-13T	Banana	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
	Apple ECOLOGIC		Pear	Yogurt 2
Dinner: Vegetable and chicken	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Rice and turkey
Kc:738,3 Pr:30,7 Li:28,3 HC:82,8	Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	Kc:746,3 Pr:51,0 Li:10,9 HC:105,3	Kc:684,8 Pr:27,7 Li:33,1 HC:74,3	Kc:613,1 Pr:26,7 Li:18,3 HC:77,6
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Rice with tomato sauce	Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot)	Lentil stew with vegetables	Noodle poultry soup with chicken (egg free)	Chickpeas stew with "chorizo"
Hake with menier sauce 4	Homemade chicken hamburger 1	Oven -baked hake filet 4	Riojan style lean pork stew	Oven-baked chicken filet
Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Diced potatoes	Lettuce and tomato salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
Pear	Orange	Apple	Banana	Yogurt 2
Dinner: Salad and pork	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and beef
Kc:825,2 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	Kc:612,7 Pr:37,9 Li:10,9 HC:76,2	Kc:724,9 Pr:59,7 Li:12,0 HC:81,9	Kc:737,1 Pr:30,5 Li:20,0 HC:101,7	Kc:754,0 Pr:62,1 Li:18,8 HC:80,7
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes)	White beans with vegetables	Noodles with homemade tomato sauce (egg free)	Sautéed peas	No school day
Galician style cured ham	Oven -baked hake filet 4	Grilled mushrooms	Oven-baked chicken filet	
Slice cheese 2	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and tomato salad 13	
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	
Orange	Banana	Pear	Apple	
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	
Kc:716,1 Pr:44,8 Li:18,7 HC:83,8	Kc:673,6 Pr:58,0 Li:12,7 HC:83,3	Kc:489,0 Pr:11,2 Li:10,2 HC:84,1	Kc:654,8 Pr:59,9 Li:16,0 HC:56,5	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
No school day	Lentil stew	Cream of courgette soup	SECOE style stew: Noodle soup (egg free)	Rice in mariniera sauce 6
	Oven-baked anchovies 1-4	Oven-baked beef hamburger with tomatoe sauce 8	Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken	Oven-baked chicken filet
	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13		Spanish ratatouille
	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T
	Syrup peach	Pear	Banana	Vanilla custard 2
	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and beef
	Kc:741,6 Pr:28,9 Li:18,4 HC:105,3	Kc:763,8 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	Kc:792,9 Pr:30,4 Li:17,3 HC:125,3	Kc:846,5 Pr:59,9 Li:25,5 HC:92,3

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 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. 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

Febrero 2021

MENÚ COLESTEROLEMIA - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Patatas a la riojana Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13 Pan 1-12T-13T Naranja	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Filetes de merluza en salsa verde 1-4 Pan 1-12T-13T Plátano	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera	Puré de verduras, acelgas y espinacas Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo Kc:738,3 Pr:30,7 Li:28,3 HC:82,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:691,9 Pr:55,0 Li:16,3 HC:70,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	S. Cena Ensalada y pavo Kc:613,1 Pr:26,7 Li:18,3 HC:77,6
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz con salsa de tomate. 1-3 Merluza en salsa menier 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria). 1-3 Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Sopa de letras 1-3T Magro estofado a la riojana Pan 1-12T-13T Plátano	Garbanzos guisados Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:874,9 Pr:27,9 Li:23,5 HC:127,9	S. Cena Ensalada y pollo Kc:724,9 Pr:59,7 Li:12,0 HC:81,9	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:682,0 Pr:17,9 Li:10,8 HC:119,6	S. Cena Ensalada y ternera Kc:771,6 Pr:28,8 Li:24,2 HC:104,1
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Lacón a la gallega Pan 1-12T-13T Naranja	Judías blancas con verduras Filete de abadejo al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Tallarines con salsa de tomate casera 1-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Guisantes rehogados Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	No lectivo
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:661,9 Pr:42,6 Li:14,1 HC:82,8	S. Cena Verdura y ternera Kc:646,9 Pr:54,7 Li:12,0 HC:77,7	S. Cena Ensalada y pollo Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:654,8 Pr:59,9 Li:16,0 HC:56,5	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
No lectivo	Lentejas estofadas Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar	Crema de calabacín. 1-3-13 Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz a la marinera 6 Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan integral 1-12-13T Natillas de vainilla 2
	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:750,3 Pr:59,4 Li:13,3 HC:87,3	S. Cena Ensalada y huevo Kc:763,9 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:792,5 Pr:43,9 Li:22,8 HC:98,3	S. Cena Ensalada y pollo Kc:805,8 Pr:32,5 Li:29,2 HC:100,2

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

February 2021

LOW CHOLESTEROL MENU - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Potatoes with "chorizo"	Sautéed french beans	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T	White beans with vegetables (potatoes and carrot)	Vegetables purée chard and spinach
Garden style beef meatballs 8-13	Oven-baked chicken filet	Hake filet with green sauce 1-4	French omelette 3	Oven - baked pork loin
Bread 1-12T-13T	Lettuce and sweetcorn salad 13	Bread 1-12T-13T	Lettuce and tomato salad 13	Lettuce and carrot salad 13
Orange	Bread 1-12T-13T	Banana	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
	Apple ECOLOGIC		Pear	Yogurt 2
Dinner: Vegetable and egg	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and turkey
Kc:738,3 Pr:30,7 Li:28,3 HC:82,8	Kc:691,9 Pr:55,0 Li:16,3 HC:70,2	Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	Kc:613,1 Pr:26,7 Li:18,3 HC:77,6
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Rice with tomato sauce 1-3	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) 1-3	Lentil stew with vegetables	Letter soup 1-3T	Chickpeas stew with "chorizo"
Hake with menier sauce 4	Chicken hamburger	Oven -baked hake filet 4	Riojan style lean pork stew	Spanish omelette 3
Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Bread 1-12T-13T	Lettuce and tomato salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Banana	Bread 1-12T-13T
Pear	Orange	Apple		Yogurt 2
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and beef
Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	Kc:874,9 Pr:27,9 Li:23,5 HC:127,9	Kc:724,9 Pr:59,7 Li:12,0 HC:81,9	Kc:682,0 Pr:17,9 Li:10,8 HC:119,6	Kc:771,6 Pr:28,8 Li:24,2 HC:104,1
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes)	White beans with vegetables	Noodles with homemade tomato sauce 1-3T	Sautéed peas	No school day
Galician style cured ham	Oven - baked haddock filet 4	Scrambled eggs with mushroom 3	Oven-baked chicken filet	
Bread 1-12T-13T	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and tomato salad 13	
Orange	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	
	Banana	Pear	Apple	
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	
Kc:661,9 Pr:42,6 Li:14,1 HC:82,8	Kc:646,9 Pr:54,7 Li:12,0 HC:77,7	Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	Kc:654,8 Pr:59,9 Li:16,0 HC:56,5	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
No school day	Lentil stew	Cream of courgette soup 1-3-13	Noodle poultry soup 1-3T	Rice in mariniera sauce 6
	Oven -baked hake with garlic and parsley 4	Oven-baked beef hamburger with tomatoe sauce 8	Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken	Boiled eggs with Spanish ratatouille 3
	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13		
	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T
	Syrup peach	Pear	Banana	Vanilla custard 2
	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken
	Kc:750,3 Pr:59,4 Li:13,3 HC:87,3	Kc:763,9 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	Kc:792,5 Pr:43,9 Li:22,8 HC:98,3	Kc:805,8 Pr:32,5 Li:29,2 HC:100,2

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 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. 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

Febrero 2021

MENÚ SIN CERDO - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13 Pan 1-12T-13T Naranja	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al horno Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Filetes de merluza en salsa verde 1-4 Pan 1-12T-13T Plátano	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera	Puré de verduras, acelgas y espinacas Salchichas de pavo con salsa de tomate 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo Kc:707,4 Pr:28,7 Li:21,2 HC:91,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	S. Cena Arroz y pavo Kc:784,5 Pr:23,6 Li:35,8 HC:84,5
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz con salsa de tomate. 1-3 Merluza en salsa menier 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria). 1-3 Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas estofadas con verduras Buñuelos de bacalao al horno 1-2-3T-4-5T-8T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Sopa de letras 1-3T Filete de pollo al horno Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano	Garbanzos guisados Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:874,9 Pr:27,9 Li:23,5 HC:127,9	S. Cena Ensalada y pollo Kc:887,8 Pr:23,2 Li:27,5 HC:124,5	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:880,6 Pr:59,0 Li:12,8 HC:125,5	S. Cena Ensalada y ternera Kc:771,6 Pr:28,8 Li:24,2 HC:104,1
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Salchichas de pavo con salsa de tomate 8 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Naranja	Judías blancas con verduras Filete de merluza a la romana (al horno) 1-3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Tallarines con salsa de tomate casera 1-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Guisantes rehogados Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	No lectivo
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:771,9 Pr:23,9 Li:35,0 HC:80,9	S. Cena Verdura y ternera Kc:887,4 Pr:48,7 Li:15,9 HC:89,0	S. Cena Ensalada y pollo Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:654,8 Pr:59,9 Li:16,0 HC:56,5	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
No lectivo	Lentejas estofadas Boquerones al horno 1-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar	Crema de calabacín. 1-3-13 Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo (SC) Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz a la marinera 6 Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan integral 1-12-13T Natillas de vainilla 2
	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:741,6 Pr:28,9 Li:18,4 HC:105,3	S. Cena Ensalada y huevo Kc:763,9 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:801,2 Pr:54,7 Li:19,5 HC:96,3	S. Cena Ensalada y pollo Kc:805,8 Pr:32,5 Li:29,2 HC:100,2

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.

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

February 2021

PORK FREE MENU - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Garden style beef meatballs 8-13 Bread 1-12T-13T Orange	Sautéed french beans Oven-baked chicken filet French fries Bread 1-12T-13T Apple ECOLOGIC	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Hake filet with green sauce 1-4 Bread 1-12T-13T Banana	White beans with vegetables (potatoes and carrot) French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Vegetables purée chard and spinach Turkey sausages with tomato sauce 8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Vegetable and egg	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Rice and turkey
Kc:707,4 Pr:28,7 Li:21,2 HC:91,3	Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	Kc:784,5 Pr:23,6 Li:35,8 HC:84,5
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Rice with tomato sauce 1-3 Hake with menier sauce 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) 1-3 Chicken hamburger Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Lentil stew with vegetables Oven - baked cod fritters 1-2-3T-4-5T-8T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Letter soup 1-3T Oven-baked chicken filet Diced potatoes Bread 1-12T-13T Banana	Chickpeas stew with "chorizo" Spanish omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and beef
Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	Kc:874,9 Pr:27,9 Li:23,5 HC:127,9	Kc:887,8 Pr:23,2 Li:27,5 HC:124,5	Kc:880,6 Pr:59,0 Li:12,8 HC:125,5	Kc:771,6 Pr:28,8 Li:24,2 HC:104,1
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes) Turkey sausages with tomato sauce 8 Slice cheese 2 Bread 1-12T-13T Orange	White beans with vegetables Battered hake filet 1-3-4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Noodles with homemade tomato sauce 1-3T Scrambled eggs with mushroom 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed peas Oven-baked chicken filet Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	No school day
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	
Kc:771,9 Pr:23,9 Li:35,0 HC:80,9	Kc:687,4 Pr:48,7 Li:15,9 HC:89,0	Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	Kc:654,8 Pr:59,9 Li:16,0 HC:56,5	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
No school day	Lentil stew Oven-baked anchovies 1-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Syrup peach	Cream of courgette soup 1-3-13 Oven-baked beef hamburger with tomatoe sauce 8 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Noodle poultry soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken (PF) Bread 1-12T-13T Banana	Rice in marinere sauce 6 Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Brown bread 1-12-13T Vanilla custard 2
	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken
	Kc:741,6 Pr:28,9 Li:18,4 HC:105,3	Kc:763,9 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	Kc:801,2 Pr:54,7 Li:19,5 HC:96,3	Kc:805,8 Pr:32,5 Li:29,2 HC:100,2

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.

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

Febrero 2021

MENÚ SIN GLUTEN - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Patatas a la riojana	Judías verdes rehogadas	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten)	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria)	Puré de verduras, acelgas y espinacas
Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13	Filete de pollo al horno	Filete de merluza en salsa	Tortilla francesa 3	Cinta de lomo al horno
Pan (sin gluten)	Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Naranja	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)
	Manzana ECOLÓGICA	Plátano	Pera	Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Arroz y pavo
Kc:846,0 Pr:29,1 Li:28,4 HC:109,8	Kc:804,8 Pr:52,6 Li:16,9 HC:99,3	Kc:592,5 Pr:6,6 Li:5,5 HC:124,1	Kc:627,3 Pr:20,9 Li:18,2 HC:97,5	Kc:720,8 Pr:25,1 Li:18,4 HC:104,6
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria)	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin gluten)	Garbanzos guisados
Merluza en salsa menier 4	Hamburguesa de ternera al horno 8	Filete de merluza al horno 4	Magro estofado a la riojana	Tortilla de patata 3
Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	Patatas dado	Ensalada de lechuga y tomate 13
Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)
Pera	Naranja	Manzana	Plátano	Yogur 2
S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y ternera
Kc:932,9 Pr:60,2 Li:13,1 HC:136,5	Kc:770,6 Pr:23,2 Li:27,2 HC:97,6	Kc:832,6 Pr:58,2 Li:12,1 HC:108,9	Kc:849,5 Pr:29,3 Li:20,5 HC:128,3	Kc:879,3 Pr:27,3 Li:24,3 HC:131,1
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas)	Judías blancas con verduras	Tallarines con salsa de tomate casera (sin gluten)	Guisantes rehogados	No lectivo
Lacón a la gallega	Filete de merluza al horno 4	Revuelto de huevo con champiñón 3	Filete de pollo al horno	
Loncha de queso 2	Ensalada de lechuga y maíz 13	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y tomate 13	
Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	
Naranja	Plátano	Pera	Manzana	
S. Cena Ensalada y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	
Kc:823,8 Pr:43,3 Li:18,9 HC:110,8	Kc:781,3 Pr:56,5 Li:12,8 HC:110,3	Kc:815,4 Pr:25,8 Li:26,4 HC:112,3	Kc:762,5 Pr:58,3 Li:16,2 HC:83,5	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
No lectivo	Lentejas estofadas	Crema de calabacín	Cocido: Sopa de fideos (sin gluten)	Arroz a la marinera 6
	Merluza al horno con ajo y perejil 4	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate 8	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	Huevos cocidos con pisto manchego 3
	Ensalada de lechuga y zanahoria 13	Ensalada de lechuga y maíz 13		
	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)	Pan (sin gluten)
	Melocotón en almíbar	Pera	Plátano	Natillas de vainilla 2
	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
	Kc:858,0 Pr:57,8 Li:13,4 HC:114,2	Kc:871,5 Pr:24,0 Li:31,8 HC:104,2	Kc:900,6 Pr:28,9 Li:17,4 HC:152,3	Kc:914,1 Pr:29,8 Li:28,0 HC:132,3

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-Altramuces T=TRAZAS

February 2021

GLUTEN FREE MENU - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Potatoes with "chorizo"	Sautéed french beans	Macaroni with homemade tomato sauce (gluten free)	White beans with vegetables (potatoes and carrot)	Vegetables purée chard and spinach
Garden style beef meatballs 8-13	Oven-baked chicken filet		French omelette 3	Oven - baked pork loin
Bread (gluten free)	French fries	Bread (gluten free)	Lettuce and tomato salad 13	Lettuce and carrot salad 13
Orange	Bread (gluten free)	Banana	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)
	Apple ECOLOGIC		Pear	Yogurt 2
Dinner: Vegetable and egg	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Rice and turkey
Kc:846,0 Pr:29,1 Li:28,4 HC:109,8	Kc:804,8 Pr:52,6 Li:16,9 HC:99,3	Kc:592,5 Pr:6,6 Li:5,5 HC:124,1	Kc:627,3 Pr:20,9 Li:18,2 HC:97,5	Kc:720,8 Pr:25,1 Li:18,4 HC:104,6
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Rice with tomato sauce	Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot)	Lentil stew with vegetables	Noodle poultry soup (gluten free)	Chickpeas stew with "chorizo"
Hake with menier sauce 4	Oven-baked beef hamburger 8	Oven -baked hake filet 4	Riojan style lean pork stew	Spanish omelette 3
Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Diced potatoes	Lettuce and tomato salad 13
Bread (gluten free)	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)
Pear	Orange	Apple	Banana	Yogurt 2
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and beef
Kc:932,9 Pr:60,2 Li:13,1 HC:136,5	Kc:770,6 Pr:23,2 Li:27,2 HC:97,6	Kc:832,6 Pr:58,2 Li:12,1 HC:108,9	Kc:849,5 Pr:29,3 Li:20,5 HC:128,3	Kc:879,3 Pr:27,3 Li:24,3 HC:131,1
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes)	White beans with vegetables	Noodles with homemade tomato sauce (gluten free)	Sautéed peas	No school day
Galician style cured ham	Oven -baked hake filet 4	Scrambled eggs with mushroom 3	Oven-baked chicken filet	
Slice cheese 2	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and tomato salad 13	
Bread (gluten free)	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)	
Orange	Banana	Pear	Apple	
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	
Kc:823,8 Pr:43,3 Li:18,9 HC:110,8	Kc:781,3 Pr:56,5 Li:12,8 HC:110,3	Kc:815,4 Pr:25,8 Li:26,4 HC:112,3	Kc:762,5 Pr:58,3 Li:16,2 HC:83,5	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
No school day	Lentil stew	Cream of courgette soup	SECOE style stew: Noodle soup (gluten free)	Rice in mariniera sauce 6
	Oven -baked hake with garlic and parsley 4	Oven-baked beef hamburger with tomatoe sauce 8	Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken	Boiled eggs with Spanish ratatouille 3
	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13		
	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)	Bread (gluten free)
	Syrup peach	Pear	Banana	Vanilla custard 2
	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetable and fish 4	Dinner: Salad and egg 3
	Kc:858,0 Pr:57,8 Li:13,4 HC:114,2	Kc:871,5 Pr:24,0 Li:31,8 HC:104,2	Kc:900,6 Pr:28,9 Li:17,4 HC:152,3	Kc:914,1 Pr:29,8 Li:28,0 HC:132,3

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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a gluten free cereal (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a diary 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

Febrero 2021

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Patatas a la riojana Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13 Pan 1-12T-13T Naranja	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al horno Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera	Puré de verduras, acelgas y espinacas Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo Kc:738,3 Pr:30,7 Li:28,3 HC:82,8	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:746,1 Pr:44,9 Li:11,3 HC:110,9	S. Cena Ensalada y ternera Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	S. Cena Arroz y pavo Kc:613,1 Pr:26,7 Li:18,3 HC:77,6
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz con salsa de tomate. 1-3 Lacón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria). 1-3 Hamburguesa de pollo (casera) 1 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pavo con salsa de tomate 8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Sopa de letras 1-3T Magro estofado a la riojana Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano	Garbanzos guisados Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:718,9 Pr:42,2 Li:10,4 HC:110,6	S. Cena Verdura y cerdo Kc:658,4 Pr:39,9 Li:11,1 HC:81,4	S. Cena Ensalada y pollo Kc:777,6 Pr:28,1 Li:32,5 HC:82,1	S. Cena Verdura y pavo Kc:779,2 Pr:19,9 Li:12,0 HC:138,5	S. Cena Ensalada y ternera Kc:771,6 Pr:28,8 Li:24,2 HC:104,1
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Lacón a la gallega Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Naranja	Judías blancas con verduras Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Tallarines con salsa de tomate casera 1-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Guisantes rehogados Libritos de jamón y queso (casero) 1-2-3-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	No lectivo
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:716,1 Pr:44,8 Li:18,7 HC:83,8	S. Cena Verdura y ternera Kc:659,3 Pr:56,9 Li:15,5 HC:76,7	S. Cena Ensalada y pollo Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	S. Cena Ensalada y pavo Kc:705,2 Pr:31,8 Li:21,4 HC:83,8	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
No lectivo	Lentejas estofadas Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar	Crema de calabacín. 1-3-13 Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan integral 1-12-13T Natillas de vainilla 2
	S. Cena Verdura y ternera Kc:736,0 Pr:58,3 Li:16,1 HC:80,6	S. Cena Ensalada y huevo Kc:763,9 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:701,6 Pr:29,1 Li:20,2 HC:97,6	S. Cena Ensalada y pollo Kc:786,4 Pr:28,4 Li:28,0 HC:101,9

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

February 2021

ALLERGY TO FISH AND SHELLFISH - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Potatoes with "chorizo"	Sautéed french beans	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T	White beans with vegetables (potatoes and carrot)	Vegetables purée chard and spinach
Garden style beef meatballs 8-13	Oven-baked chicken filet	Oven-baked cured ham	French omelette 3	Oven - baked pork loin
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
Orange	Apple ECOLOGIC	Banana	Pear	Yogurt 2
Dinner: Vegetable and egg	Dinner: Salad and pork	Dinner: Vegetable and chicken	Dinner: Salad and beef	Dinner: Rice and turkey
Kc:738,3 Pr:30,7 Li:28,3 HC:82,8	Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	Kc:746,1 Pr:44,9 Li:11,3 HC:110,9	Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	Kc:613,1 Pr:26,7 Li:18,3 HC:77,6
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Rice with tomato sauce 1-3	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) 1-3	Lentil stew with vegetables	Letter soup 1-3T	Chickpeas stew with "chorizo"
Oven-baked cured ham	Homemade chicken hamburger 1	Turkey sausages with tomato sauce 8	Riojan style lean pork stew	Spanish omelette 3
Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and tomato salad 13	Diced potatoes	Lettuce and tomato salad 13
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T
Pear	Orange	Apple	Banana	Yogurt 2
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetables and pork	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Vegetables and turkey	Dinner: Salad and beef
Kc:718,9 Pr:42,2 Li:10,4 HC:110,6	Kc:658,4 Pr:39,9 Li:11,1 HC:81,4	Kc:777,6 Pr:28,1 Li:32,5 HC:82,1	Kc:779,2 Pr:19,9 Li:12,0 HC:138,5	Kc:771,6 Pr:28,8 Li:24,2 HC:104,1
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes)	White beans with vegetables	Noodles with homemade tomato sauce 1-3T	Sautéed peas	No school day
Galician style cured ham	Oven-baked chicken filet	Scrambled eggs with mushroom 3	Breadcrumbs fried ham and cheese (homemade) 1-2-3-8	
Slice cheese 2	Lettuce and sweetcorn salad 13	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and tomato salad 13	
Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	
Orange	Banana	Pear	Apple	
Dinner: Salad and egg 3	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and chicken	Dinner: Salad and turkey	
Kc:716,1 Pr:44,8 Li:18,7 HC:83,8	Kc:659,3 Pr:56,9 Li:15,5 HC:76,7	Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	Kc:705,2 Pr:31,8 Li:21,4 HC:83,8	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
No school day	Lentil stew	Cream of courgette soup 1-3-13	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T	Rice with vegetables
	Oven-baked chicken filet	Oven-baked beef hamburger with tomatoe sauce 8	Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken	Boiled eggs with Spanish ratatouille 3
	Lettuce and carrot salad 13	Lettuce and sweetcorn salad 13		
	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Bread 1-12T-13T	Brown bread 1-12-13T
	Syrup peach	Pear	Banana	Vanilla custard 2
	Dinner: Vegetables and beef	Dinner: Salad and egg	Dinner: Vegetables and turkey	Dinner: Salad and chicken
	Kc:736,0 Pr:58,3 Li:16,1 HC:80,6	Kc:763,9 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	Kc:701,6 Pr:29,1 Li:20,2 HC:97,6	Kc:786,4 Pr:28,4 Li:28,0 HC:101,9

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