

# Marzo 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
Coditos a la boloñesa 1-3T-13 Varitas de merluza al horno 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T-11T-13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías verdes con salsa de tomate casera Estofado de pollo con verduras Pan 1-12T-13T Naranja	Crema de calabaza y zanahoria Filete de abadejo a la romana 1-3-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina ECOLÓGICA	Patatas en salsa verde Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13 Pan 1-12T-13T Plátano	Garbanzos guisados Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo Kc:863,5 Pr:28,6 Li:19,7 HC:137,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:766,7 Pr:57,5 Li:16,8 HC:82,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:770,3 Pr:27,8 Li:25,7 HC:103,0
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Arroz tres delicias (SC) 3 Bacalao al horno en salsa verde 1-4 Pan 1-12T-13T Pera	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Sopa de estrellas con pollo y huevo Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la provenzal 4 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	S. Cena Ensalada y ternera Kc:698,1 Pr:53,9 Li:12,3 HC:87,1	S. Cena Verdura y huevo Kc:785,5 Pr:54,9 Li:15,8 HC:91,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:782,4 Pr:41,0 Li:36,4 HC:63,1	S. Cena Verdura y pollo Kc:638,0 Pr:48,7 Li:12,4 HC:88,3
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo (SC) Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes y zanahoria) Filete de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Pasta de verdura con salsa de tomate 1-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías pintas con verduras Empanadillas de atún 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Plátano	<b>Festivo</b>
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:760,7 Pr:54,1 Li:19,3 HC:87,3	S. Cena Ensalada y huevo Kc:677,0 Pr:55,4 Li:11,8 HC:82,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	S. Cena Ensalada y ternera Kc:534,1 Pr:9,7 Li:13,8 HC:84,8	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz con salsa de tomate Rabas al horno 1-2T-3T-4T-5T-6-8T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas estofadas con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Plátano	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Pan 1-12T-13T Pera	Guisantes rehogados con jamón Filete de merluza al horno en salsa marinera 4 Pan 1-12T-13T Manzana	<b>No lectivo</b>
S. Cena Verdura y ternera Kc:803,8 Pr:27,8 Li:24,6 HC:114,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:683,6 Pr:35,7 Li:11,3 HC:91,5	S. Cena Ensalada y pollo Kc:792,4 Pr:81,5 Li:15,3 HC:62,7	
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>

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

# March 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
Pasta shells Bolognese 1-3T-13 Baked hake bites 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T-11T-13 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	French beans with homemade tomato sauce Chicken stew with vegetables Bread 1-12T-13T Orange	Cream of pumpkin and carrot soup Battered haddock filet 1-3-4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine ECOLOGIC	Potato in green sauce Garden style beef meatballs 8-13 Bread 1-12T-13T Banana	Chickpeas stew with "chorizo" Spanish omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:863,5 Pr:28,6 Li:19,7 HC:137,1	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:766,7 Pr:57,5 Li:16,8 HC:82,8	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	<b>Dinner:</b> Vegetables and beef Kc:770,3 Pr:27,8 Li:25,7 HC:103,0
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Lentil stew with vegetables French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Chinese fried rice (SC) 3 Oven-baked cod with green sauce 1-4 Bread 1-12T-13T Pear	Cream of courgette soup Oven-baked chicken filet Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Poultry soup with little stars, chicken and egg Oven-baked beef hamburger 8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	White beans stew Provenzal hake filet 4 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:698,1 Pr:53,9 Li:12,3 HC:87,1	<b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:785,5 Pr:54,9 Li:15,8 HC:91,9	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:782,4 Pr:41,0 Li:36,4 HC:63,1	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:638,0 Pr:48,7 Li:12,4 HC:88,3
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
Noodle poultry soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken (PF) Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Oven-baked chicken filet Steamed sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Vegetable pasta with tomato sauce 1-3T Scrambled eggs with mushroom 3 Bread 1-12T-13T Apple	Pinto beans with vegetables Tuna pastries 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	<b>Bank holiday</b>
<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:760,7 Pr:54,1 Li:19,3 HC:87,3	<b>Dinner:</b> Salad and egg Kc:677,0 Pr:55,4 Li:11,8 HC:82,8	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:534,1 Pr:9,7 Li:13,8 HC:84,8	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Rice with tomato sauce Oven - baked squid strips 1-2T-3T-4T-5T-6-8T-13T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Lentil stew with vegetables Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Bread 1-12T-13T Banana	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Chicken meatballs with sauce (homemade) Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed peas with ham Oven-baked hake filet in marinere sauce 4 Bread 1-12T-13T Apple	<b>No school day</b>
<b>Dinner:</b> Vegetables and beef Kc:803,8 Pr:27,8 Li:24,6 HC:114,3	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	<b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3 Kc:683,6 Pr:35,7 Li:11,3 HC:91,5	<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:792,4 Pr:81,5 Li:15,3 HC:62,7	
Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>

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

# Marzo 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
Macarrones a la boloñesa (sin gluten) 13 Filete de merluza al horno 4  Ensalada de lechuga y zanahoria 13  Pan (sin gluten) Manzana	Judías verdes con salsa de tomate casera Estofado de pollo con verduras  Pan (sin gluten) Naranja	Crema de calabaza y zanahoria Filete de abadejo al horno 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Mandarina ECOLÓGICA	Patatas en salsa verde  Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13  Pan (sin gluten) Plátano	Garbanzos guisados  Tortilla de patata 3  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo Kc:858,5 Pr:53,3 Li:12,6 HC:125,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:760,5 Pr:48,6 Li:12,3 HC:99,0	S. Cena Verdura y cerdo Kc:783,1 Pr:48,6 Li:11,0 HC:108,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:878,2 Pr:27,2 Li:21,2 HC:131,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:878,0 Pr:26,2 Li:25,8 HC:130,0
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan (sin gluten) Mandarina	Arroz tres delicias 3-8  Bacalao al horno 4  Pan (sin gluten) Pera	Crema de calabacín Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan (sin gluten) Plátano	Sopa de fideos con pollo y huevo (sin gluten) 3 Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Manzana	Alubias blancas estofadas  Filete de merluza a la provenzal 4  Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:860,5 Pr:27,5 Li:27,0 HC:110,7	S. Cena Ensalada y ternera Kc:757,9 Pr:49,0 Li:12,1 HC:108,5	S. Cena Verdura y huevo Kc:862,9 Pr:43,5 Li:13,1 HC:127,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:889,0 Pr:37,4 Li:36,3 HC:92,8	S. Cena Verdura y pollo Kc:745,7 Pr:47,2 Li:12,6 HC:115,3
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Cocido: Sopa de fideos (sin gluten)  Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo  Pan (sin gluten) Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes y zanahoria) Sajonia a la gallega Patatas panaderas 13  Pan (sin gluten) Mandarina	Pasta de verdura con salsa de tomate (sin gluten)  Revuelto de huevo con champiñón 3  Pan (sin gluten) Manzana	Judías pintas con verduras  Filete de merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan (sin gluten) Plátano	<b>Festivo</b>
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:909,2 Pr:40,8 Li:17,4 HC:141,6	S. Cena Ensalada y huevo Kc:757,9 Pr:36,4 Li:16,3 HC:109,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:798,8 Pr:25,6 Li:22,6 HC:116,3	S. Cena Ensalada y ternera Kc:616,9 Pr:46,4 Li:6,2 HC:85,6	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz con salsa de tomate Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13  Pan (sin gluten) Naranja	Lentejas estofadas con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3  Pan (sin gluten) Plátano	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de pollo con verduritas 8  Pan (sin gluten) Pera	Guisantes rehogados con jamón Filete de merluza al horno en salsa marinera 4  Pan (sin gluten) Manzana	<b>No lectivo</b>
S. Cena Verdura y cerdo Kc:820,2 Pr:29,8 Li:16,1 HC:133,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:949,5 Pr:31,1 Li:26,7 HC:132,7	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:821,6 Pr:31,0 Li:18,6 HC:120,7	S. Cena Ensalada y pollo Kc:900,1 Pr:80,0 Li:15,4 HC:89,6	
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>

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

# March 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
Macaroni Bolognese (gluten free) 13 Oven -baked hake filet 4  Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Apple  <b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:858,5 Pr:53,3 Li:12,6 HC:125,4	French beans with homemade tomato sauce Chicken stew with vegetables  Bread (gluten free) Orange  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:760,5 Pr:48,6 Li:12,3 HC:99,0	Cream of pumpkin and carrot soup Oven - baked haddock filet 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Tangerine ECOLOGIC  <b>Dinner:</b> Vegetables and pork Kc:783,1 Pr:48,6 Li:11,0 HC:108,6	Potato in green sauce  Garden style beef meatballs 8-13  Bread (gluten free) Banana  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:878,2 Pr:27,2 Li:21,2 HC:131,0	Chickpeas stew with "chorizo"  Spanish omelette 3  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread (gluten free) Yogurt 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:878,0 Pr:26,2 Li:25,8 HC:130,0
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Lentil stew with vegetables  French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13  Bread (gluten free) Tangerine  <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:860,5 Pr:27,5 Li:27,0 HC:110,7	Chinese fried rice 3-8  Oven-baked cod 4  Bread (gluten free) Pear  <b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:757,9 Pr:49,0 Li:12,1 HC:108,5	Cream of courgette soup  Oven-baked cured ham Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread (gluten free) Banana  <b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:862,9 Pr:43,5 Li:13,1 HC:127,7	Noodle poultry soup with chicken and egg (gluten free) 3 Oven-baked beef hamburger 8 Lettuce and carrot salad 13  Bread (gluten free) Apple  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:889,0 Pr:37,4 Li:36,3 HC:92,8	White beans stew  Provenzal hake filet 4  Bread (gluten free) Yogurt 2  <b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:745,7 Pr:47,2 Li:12,6 HC:115,3
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
SECOE style stew: Noodle soup (gluten free)  Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken  Bread (gluten free) Pear  <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:909,2 Pr:40,8 Li:17,4 HC:141,6	Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Galician style saxony filet  Steamed sliced potatoes 13 Bread (gluten free) Tangerine  <b>Dinner:</b> Salad and egg Kc:757,9 Pr:36,4 Li:16,3 HC:109,8	Vegetable pasta with tomato sauce (gluten free)  Scrambled eggs with mushroom 3  Bread (gluten free) Apple  <b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:798,8 Pr:25,6 Li:22,6 HC:116,3	Pinto beans with vegetables  Oven -baked hake filet 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Banana  <b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:616,9 Pr:46,4 Li:6,2 HC:85,6	<b>Bank holiday</b>
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Rice with tomato sauce  Calamari in sauce 6  Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Orange  <b>Dinner:</b> Vegetable and pork Kc:820,2 Pr:29,8 Li:16,1 HC:133,2	Lentil stew with vegetables  Boiled eggs with Spanish ratatouille 3  Bread (gluten free) Banana  <b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:949,5 Pr:31,1 Li:26,7 HC:132,7	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Chicken meatballs with vegetables 8  Bread (gluten free) Pear  <b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3 Kc:821,6 Pr:31,0 Li:18,6 HC:120,7	Sautéed peas with ham  Oven-baked hake filet in mariniere sauce 4  Bread (gluten free) Apple  <b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:900,1 Pr:80,0 Li:15,4 HC:89,6	<b>No school day</b>
Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>

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

# Marzo 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
Coditos a la boloñesa 1-3T-13 Croquetas de jamón (caseras) 1-2 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías verdes con salsa de tomate casera Estofado de pollo con verduras Pan 1-12T-13T Naranja	Crema de calabaza y zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina ECOLÓGICA	Patatas en salsa verde Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13 Pan 1-12T-13T Plátano	Garbanzos guisados Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo Kc:836,3 Pr:32,3 Li:13,7 HC:141,5	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	S. Cena Verdura y pavo Kc:583,6 Pr:25,0 Li:14,6 HC:80,6	S. Cena Ensalada y huevo Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:770,3 Pr:27,8 Li:25,7 HC:103,0
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Arroz tres delicias 3-8 Filete de pollo al horno Pan 1-12T-13T Pera	Crema de calabacín Libritos de jamón y queso (casero) 1-2-3-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Sopa de estrellas con pollo y huevo Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Alubias blancas estofadas Lacón al horno Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y cerdo Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	S. Cena Ensalada y ternera Kc:653,6 Pr:51,0 Li:13,5 HC:79,0	S. Cena Verdura y huevo Kc:835,9 Pr:26,9 Li:21,2 HC:119,3	S. Cena Ensalada y pavo Kc:782,4 Pr:41,0 Li:36,4 HC:63,1	S. Cena Verdura y pollo Kc:669,7 Pr:52,8 Li:13,2 HC:91,3
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Cocido: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes y zanahoria) Sajonia a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Pasta de verdura con salsa de tomate 1-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías pintas con verduras Salchichas de pavo con salsa de tomate 8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Plátano	<b>Festivo</b>
S. Cena Verdura y pavo Kc:794,3 Pr:45,7 Li:17,1 HC:109,9	S. Cena Ensalada y huevo Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	S. Cena Verdura y pollo Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	S. Cena Ensalada y ternera Kc:562,0 Pr:16,2 Li:26,6 HC:58,8	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón (caseras) 1-2 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas estofadas con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Plátano	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de pollo con verduritas 8 Pan 1-12T-13T Pera	Guisantes rehogados con jamón Cinta de lomo al horno Pan 1-12T-13T Manzana	<b>No lectivo</b>
S. Cena Verdura y cerdo Kc:765,2 Pr:22,3 Li:12,9 HC:137,2	S. Cena Ensalada y ternera Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	S. Cena Ensalada y pollo Kc:544,5 Pr:32,3 Li:13,3 HC:61,6	
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>

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-Carahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS

# March 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
Pasta shells Bolognese 1-3T-13 Ham croquettes (homemade) 1-2 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	French beans with homemade tomato sauce Chicken stew with vegetables Bread 1-12T-13T Orange	Cream of pumpkin and carrot soup Oven - baked pork loin Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine ECOLOGIC	Potato in green sauce Garden style beef meatballs 8-13 Bread 1-12T-13T Banana	Chickpeas stew with "chorizo" Spanish omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:836,3 Pr:32,3 Li:13,7 HC:141,5	<b>Dinner:</b> Salad and pork Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	<b>Dinner:</b> Vegetables and turkey Kc:583,6 Pr:25,0 Li:14,6 HC:80,6	<b>Dinner:</b> Salad and egg Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:770,3 Pr:27,8 Li:25,7 HC:103,0
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Lentil stew with vegetables French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Chinese fried rice 3-8 Oven-baked chicken filet Bread 1-12T-13T Pear	Cream of courgette soup Breadcrumbs fried ham and cheese (homemade) 1-2-3-8 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Poultry soup with little stars, chicken and egg Oven-baked beef hamburger 8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	White beans stew Oven-baked cured ham Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetables and pork Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:653,6 Pr:51,0 Li:13,5 HC:79,0	<b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:835,9 Pr:26,9 Li:21,2 HC:119,3	<b>Dinner:</b> Salad and turkey Kc:782,4 Pr:41,0 Li:36,4 HC:63,1	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:669,7 Pr:52,8 Li:13,2 HC:91,3
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Galician style saxony filet Steamed sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Vegetable pasta with tomato sauce 1-3T Scrambled eggs with mushroom 3 Bread 1-12T-13T Apple	Pinto beans with vegetables Turkey sausages with tomato sauce 8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	<b>Bank holiday</b>
<b>Dinner:</b> Vegetables and turkey Kc:794,3 Pr:45,7 Li:17,1 HC:109,9	<b>Dinner:</b> Salad and egg Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:562,0 Pr:16,2 Li:26,6 HC:58,8	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Rice with tomato sauce Ham croquettes (homemade) 1-2 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Lentil stew with vegetables Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Bread 1-12T-13T Banana	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Chicken meatballs with vegetables 8 Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed peas with ham Oven - baked pork loin Bread 1-12T-13T Apple	<b>No school day</b>
<b>Dinner:</b> Vegetable and pork Kc:765,2 Pr:22,3 Li:12,9 HC:137,2	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	<b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3 Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:544,5 Pr:32,3 Li:13,3 HC:61,6	
Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>

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

# Marzo 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
Coditos a la boloñesa 1-3T-13 Varitas de merluza al horno (caseras) 1-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria). 1-3 Estofado de pollo con verduras (sin legumbre) Pan 1-12T-13T Naranja	Crema de calabaza y zanahoria Filete de abadejo a la romana 1-3-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina ECOLÓGICA	Patatas en salsa verde Albóndigas de ternera (caseras) a la jardinera (sin legumbres) 1-13 Pan 1-12T-13T Plátano	Brócoli con zanahoria Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo Kc:832,0 Pr:56,3 Li:14,0 HC:113,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:674,8 Pr:50,6 Li:8,9 HC:84,8	S. Cena Verdura y cerdo Kc:766,7 Pr:57,5 Li:16,8 HC:82,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:742,1 Pr:32,5 Li:17,6 HC:102,7	S. Cena Verdura y pollo Kc:667,5 Pr:23,5 Li:22,1 HC:84,6
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Coliflor rehogada Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Arroz tres delicias (sin legumbre) 3 Bacalao al horno 4 Pan 1-12T-13T Pera	Crema de calabacín Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Sopa de estrellas con pollo y huevo Hamburguesa de ternera al horno (casera) 1-13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Filete de merluza a la provenzal 4 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:657,4 Pr:22,8 Li:36,6 HC:51,7	S. Cena Ensalada y ternera Kc:621,2 Pr:49,2 Li:10,8 HC:78,9	S. Cena Verdura y huevo Kc:755,2 Pr:45,0 Li:13,0 HC:100,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:831,0 Pr:55,6 Li:27,5 HC:86,1	S. Cena Verdura y pollo Kc:639,3 Pr:40,8 Li:9,5 HC:90,3
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Cocido: Sopa de fideos 1-3T Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria). 1-3 Sajonia a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Pasta de verdura con salsa de tomate 1-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías pintas con verduras Filete de merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano	<b>Festivo</b>
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:784,2 Pr:63,7 Li:16,2 HC:90,6	S. Cena Ensalada y huevo Kc:696,0 Pr:40,0 Li:16,3 HC:87,9	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	S. Cena Ensalada y ternera Kc:509,2 Pr:47,9 Li:6,1 HC:58,6	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz con salsa de tomate Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Plátano	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Pan 1-12T-13T Pera	Brócoli con zanahoria Filete de merluza al horno en salsa marinera 4 Pan 1-12T-13T Manzana	<b>No lectivo</b>
S. Cena Verdura y cerdo Kc:712,5 Pr:31,4 Li:15,9 HC:106,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:823,4 Pr:27,1 Li:26,3 HC:106,2	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:683,6 Pr:35,7 Li:11,3 HC:91,5	S. Cena Ensalada y pollo Kc:722,9 Pr:74,9 Li:13,6 HC:58,6	
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>

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 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
Pasta shells Bolognese 1-3T-13 Baked hake bites (homemade) 1-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) 1-3 Chicken stew with vegetables (pulses free) Bread 1-12T-13T Orange	Cream of pumpkin and carrot soup Battered haddock filet 1-3-4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine ECOLOGIC	Potato in green sauce Garden style beef meatballs (homemade) (pulses free) 1-13 Bread 1-12T-13T Banana	Broccoli with carrot Spanish omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Vegetable and egg Kc:832,0 Pr:56,3 Li:14,0 HC:113,8	Dinner: Salad and fish 4 Kc:674,8 Pr:50,6 Li:8,9 HC:84,8	Dinner: Vegetables and pork Kc:766,7 Pr:57,5 Li:16,8 HC:82,8	Dinner: Salad and fish 4 Kc:742,1 Pr:32,5 Li:17,6 HC:102,7	Dinner: Vegetable and chicken Kc:667,5 Pr:23,5 Li:22,1 HC:84,6
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Sautéed cauliflower French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Chinese fried rice (pulses free) 3 Oven-baked cod 4 Bread 1-12T-13T Pear	Cream of courgette soup Oven-baked cured ham Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Poultry soup with little stars, chicken and egg Oven-baked beef hamburger (homemade) 1-13 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Provenzal hake filet 4 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:657,4 Pr:22,8 Li:36,6 HC:51,7	Dinner: Salad and beef Kc:621,2 Pr:49,2 Li:10,8 HC:78,9	Dinner: Vegetable and egg Kc:755,2 Pr:45,0 Li:13,0 HC:100,7	Dinner: Salad and fish 4 Kc:831,0 Pr:55,6 Li:27,5 HC:86,1	Dinner: Vegetable and chicken Kc:639,3 Pr:40,8 Li:9,5 HC:90,3
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Beef, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) 1-3 Galician style saxony filet Steamed sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Vegetable pasta with tomato sauce 1-3T Scrambled eggs with mushroom 3 Bread 1-12T-13T Apple	Pinto beans with vegetables Oven -baked hake filet 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Bank holiday
Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:784,2 Pr:63,7 Li:16,2 HC:90,6	Dinner: Salad and egg Kc:696,0 Pr:40,0 Li:16,3 HC:87,9	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	Dinner: Salad and beef Kc:509,2 Pr:47,9 Li:6,1 HC:58,6	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Rice with tomato sauce Calamari in sauce 6 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes) Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Bread 1-12T-13T Banana	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Chicken meatballs with sauce (homemade) Bread 1-12T-13T Pear	Broccoli with carrot Oven-baked hake filet in mariniere sauce 4 Bread 1-12T-13T Apple	No school day
Dinner: Vegetable and pork Kc:712,5 Pr:31,4 Li:15,9 HC:106,2	Dinner: Salad and fish 4 Kc:823,4 Pr:27,1 Li:26,3 HC:106,2	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:683,6 Pr:35,7 Li:11,3 HC:91,5	Dinner: Salad and chicken Kc:722,9 Pr:74,9 Li:13,6 HC:58,6	
Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
Easter	Easter	Easter	Easter	Easter

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 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



# Marzo 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
Coditos con salsa de tomate casera 1-3T Varitas de merluza al horno (caseras) 1-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías verdes con salsa de tomate casera Estofado de pollo con verduras Pan 1-12T-13T Naranja	Crema de calabaza y zanahoria Filete de abadejo a la romana 1-3-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina ECOLÓGICA	Patatas en salsa verde Albóndigas de pollo a la jardinera (caseras) Pan 1-12T-13T Plátano	Garbanzos guisados Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Bebida de soja 8
S. Cena Verdura y huevo Kc:811,7 Pr:51,0 Li:13,1 HC:114,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	S. Cena Verdura y cerdo Kc:766,7 Pr:57,5 Li:16,8 HC:82,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:737,1 Pr:37,4 Li:10,9 HC:102,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:719,1 Pr:29,3 Li:25,4 HC:87,1
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Arroz tres delicias 3-8 Bacalao al horno en salsa verde 1-4 Pan 1-12T-13T Pera	Crema de calabacín Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Sopa de estrellas con pollo y huevo Hamburguesa de pollo (casera) 1 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la provenzal 4 Pan 1-12T-13T Bebida de soja 8
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	S. Cena Ensalada y pavo Kc:706,7 Pr:54,4 Li:12,3 HC:88,7	S. Cena Verdura y huevo Kc:755,2 Pr:45,0 Li:13,0 HC:100,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:719,5 Pr:53,3 Li:20,1 HC:67,4	S. Cena Verdura y pollo Kc:586,8 Pr:50,2 Li:12,2 HC:72,4
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Cocido: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata y carne de pollo Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes y zanahoria) Sajonia a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Pasta de verdura con salsa de tomate 1-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías pintas con verduras Filete de merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Plátano	<b>Festivo</b>
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:736,2 Pr:37,8 Li:12,3 HC:113,8	S. Cena Ensalada y huevo Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:509,2 Pr:47,9 Li:6,1 HC:58,6	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz con salsa de tomate Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas estofadas con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Plátano	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de pollo con verduritas 8 Pan 1-12T-13T Pera	Guisantes rehogados con jamón Filete de merluza al horno en salsa marinera 4 Pan 1-12T-13T Manzana	<b>No lectivo</b>
S. Cena Verdura y cerdo Kc:712,5 Pr:31,4 Li:15,9 HC:106,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	S. Cena Ensalada y pollo Kc:792,4 Pr:81,5 Li:15,3 HC:62,7	
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>

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-Altramucos T=TRAZAS

# March 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
Pasta shells with homemade tomato sauce 1-3T Baked hake bites (homemade) 1-4  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	French beans with homemade tomato sauce Chicken stew with vegetables  Bread 1-12T-13T Orange	Cream of pumpkin and carrot soup Battered haddock filet 1-3-4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine ECOLOGIC	Potato in green sauce  Garden style chicken meatballs (homemade)  Bread 1-12T-13T Banana	Chickpeas stew with "chorizo"  Spanish omelette 3  Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Soya dairy 8
<b>Dinner:</b> Vegetable and egg	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4	<b>Dinner:</b> Vegetables and pork	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken
Kc:811,7 Pr:51,0 Li:13,1 HC:114,8	Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	Kc:766,7 Pr:57,5 Li:16,8 HC:82,8	Kc:737,1 Pr:37,4 Li:10,9 HC:102,0	Kc:719,1 Pr:29,3 Li:25,4 HC:87,1
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Lentil stew with vegetables  French omelette 3  Lettuce and tomato salad 13  Bread 1-12T-13T Tangerine	Chinese fried rice 3-8  Oven-baked cod with green sauce 1-4  Bread 1-12T-13T Pear	Cream of courgette soup  Oven-baked cured ham  Lettuce and sweetcorn salad 13  Bread 1-12T-13T Banana	Poultry soup with little stars, chicken and egg Homemade chicken hamburger 1 Lettuce and carrot salad 13  Bread 1-12T-13T Apple	White beans stew  Provenzal hake filet 4  Bread 1-12T-13T Soya dairy 8
<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4	<b>Dinner:</b> Salad and turkey	<b>Dinner:</b> Vegetable and egg	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken
Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	Kc:706,7 Pr:54,4 Li:12,3 HC:88,7	Kc:755,2 Pr:45,0 Li:13,0 HC:100,7	Kc:719,5 Pr:53,3 Li:20,1 HC:67,4	Kc:586,8 Pr:50,2 Li:12,2 HC:72,4
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
SECOE style stew: Noodle soup 1-3T  Chickpeas, carrot, potatoes and chicken  Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Galician style saxony filet  Steamed sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Vegetable pasta with tomato sauce 1-3T  Scrambled eggs with mushroom 3  Bread 1-12T-13T Apple	Pinto beans with vegetables  Oven -baked hake filet 4  Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	<b>Bank holiday</b>
<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4	<b>Dinner:</b> Salad and egg	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4	<b>Dinner:</b> Salad and pork	
Kc:736,2 Pr:37,8 Li:12,3 HC:113,8	Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	Kc:509,2 Pr:47,9 Li:6,1 HC:58,6	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Rice with tomato sauce  Calamari in sauce 6  Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Lentil stew with vegetables  Boiled eggs with Spanish ratatouille 3  Bread 1-12T-13T Banana	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Chicken meatballs with vegetables 8  Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed peas with ham  Oven-baked hake filet in mariniere sauce 4  Bread 1-12T-13T Apple	<b>No school day</b>
<b>Dinner:</b> Vegetable and pork	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4	<b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3	<b>Dinner:</b> Salad and chicken	
Kc:712,5 Pr:31,4 Li:15,9 HC:106,2	Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	Kc:792,4 Pr:81,5 Li:15,3 HC:62,7	
Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>

**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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------

# Marzo 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
Macarrones a la boloñesa (sin huevo) 13 Varitas de merluza al horno (caseras) 1-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13  Pan 1-12T-13T Manzana	Judías verdes con salsa de tomate casera Estofado de pollo con verduras  Pan 1-12T-13T Naranja	Crema de calabaza y zanahoria Filete de abadejo al horno 4  Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina ECOLÓGICA	Patatas en salsa verde  Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13  Pan 1-12T-13T Plátano	Garbanzos guisados  Cinta de lomo al horno  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pavo Kc:827,3 Pr:50,4 Li:13,9 HC:119,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	S. Cena Verdura y cerdo Kc:675,4 Pr:50,2 Li:10,8 HC:81,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:648,4 Pr:33,7 Li:20,6 HC:79,6
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Lentejas estofadas con verduras Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan 1-12T-13T Mandarina	Arroz tres delicias (sin huevo) 8  Bacalao al horno en salsa verde 1-4  Pan 1-12T-13T Pera	Crema de calabacín Lacón al horno  Ensalada de lechuga y maíz 13  Pan 1-12T-13T Plátano	Sopa de ave con fideos (sin huevo) Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Alubias blancas estofadas  Filete de merluza a la provenzal 4  Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:722,6 Pr:59,2 Li:14,7 HC:77,8	S. Cena Ensalada y ternera Kc:673,7 Pr:52,9 Li:9,9 HC:87,9	S. Cena Verdura y pollo Kc:755,2 Pr:45,0 Li:13,0 HC:100,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:786,0 Pr:39,3 Li:36,5 HC:65,5	S. Cena Verdura y cerdo Kc:638,0 Pr:48,7 Li:12,4 HC:88,3
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Cocido: Sopa de fideos (sin huevo)  Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo  Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes y zanahoria) Sajonia a la gallega  Patatas panaderas 13  Pan 1-12T-13T Mandarina	Pasta de verdura con salsa de tomate (sin huevo)  Filete de pollo al horno  Champiñón rehogado  Pan 1-12T-13T Manzana	Judías pintas con verduras  Filete de merluza al horno 4  Ensalada de lechuga y tomate 13  Pan integral 1-12-13T Plátano	<b>Festivo</b>
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:801,5 Pr:42,3 Li:17,3 HC:114,6	S. Cena Ensalada y pollo Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:694,1 Pr:52,5 Li:12,7 HC:88,1	S. Cena Ensalada y ternera Kc:509,2 Pr:47,9 Li:6,1 HC:58,6	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz con salsa de tomate Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13  Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera al horno 8 Pisto manchego  Pan 1-12T-13T Plátano	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de pollo con verduritas 8  Pan 1-12T-13T Pera	Guisantes rehogados con jamón Filete de merluza al horno en salsa marinera 4  Pan 1-12T-13T Manzana	<b>No lectivo</b>
S. Cena Verdura y cerdo Kc:712,5 Pr:31,4 Li:15,9 HC:106,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:915,8 Pr:30,8 Li:37,6 HC:98,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	S. Cena Ensalada y pollo Kc:792,4 Pr:81,5 Li:15,3 HC:62,7	
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>

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 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
Macaroni Bolognese (egg free) 13 Baked hake bites (homemade) 1-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	French beans with homemade tomato sauce Chicken stew with vegetables Bread 1-12T-13T Orange	Cream of pumpkin and carrot soup Oven - baked haddock filet 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine ECOLOGIC	Potato in green sauce Garden style beef meatballs 8-13 Bread 1-12T-13T Banana	Chickpeas stew with "chorizo" Oven - baked pork loin Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetables and turkey Kc:827,3 Pr:50,4 Li:13,9 HC:119,1	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	<b>Dinner:</b> Vegetables and pork Kc:675,4 Pr:50,2 Li:10,8 HC:81,6	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:648,4 Pr:33,7 Li:20,6 HC:79,6
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Lentil stew with vegetables Oven-baked chicken filet Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Chinese fried rice (egg free) 8 Oven-baked cod with green sauce 1-4 Bread 1-12T-13T Pear	Cream of courgette soup Oven-baked cured ham Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Noodle poultry soup (egg free) Oven-baked beef hamburger 8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	White beans stew Provenzal hake filet 4 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:722,6 Pr:59,2 Li:14,7 HC:77,8	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:673,7 Pr:52,9 Li:9,9 HC:87,9	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:755,2 Pr:45,0 Li:13,0 HC:100,7	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:786,0 Pr:39,3 Li:36,5 HC:65,5	<b>Dinner:</b> Vegetables and pork Kc:638,0 Pr:48,7 Li:12,4 HC:83,3
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
SECOE style stew: Noodle soup (egg free) Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Galician style saxony filet Steamed sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Vegetable pasta with tomato sauce (egg free) Oven-baked chicken filet Grilled mushrooms Bread 1-12T-13T Apple	Pinto beans with vegetables Oven -baked hake filet 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	<b>Bank holiday</b>
<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:801,5 Pr:42,3 Li:17,3 HC:114,6	<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:694,1 Pr:52,5 Li:12,7 HC:88,1	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:509,2 Pr:47,9 Li:6,1 HC:58,6	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Rice with tomato sauce Calamari in sauce 6 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Lentil stew with vegetables Oven-baked beef hamburger 8 Spanish ratatouille Bread 1-12T-13T Banana	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Chicken meatballs with vegetables 8 Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed peas with ham Oven-baked hake filet in mariniere sauce 4 Bread 1-12T-13T Apple	<b>No school day</b>
<b>Dinner:</b> Vegetable and pork Kc:712,5 Pr:31,4 Li:15,9 HC:106,2	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:915,8 Pr:30,8 Li:37,6 HC:98,5	<b>Dinner:</b> Vegetables and beef Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:792,4 Pr:81,5 Li:15,3 HC:62,7	
Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>

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

# Marzo 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
Coditos a la boloñesa 1-3T-13 Varitas de merluza al horno (caseras) 1-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías verdes con salsa de tomate casera Estofado de pollo con verduras Pan 1-12T-13T Naranja	Crema de calabaza y zanahoria Filete de abadejo al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina ECOLÓGICA	Patatas en salsa verde Albóndigas de ternera a la jardinera 8-13 Pan 1-12T-13T Plátano	Garbanzos guisados Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo Kc:832,0 Pr:56,3 Li:14,0 HC:113,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	S. Cena Verdura y cerdo Kc:675,4 Pr:50,2 Li:10,8 HC:81,6	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:770,3 Pr:27,8 Li:25,7 HC:103,0
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Arroz tres delicias 3-8 Bacalao al horno en salsa verde 1-4 Pan 1-12T-13T Pera	Crema de calabacín Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Sopa de estrellas con pollo y huevo Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la provenzal 4 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	S. Cena Ensalada y ternera Kc:706,7 Pr:54,4 Li:12,3 HC:88,7	S. Cena Verdura y huevo Kc:755,2 Pr:45,0 Li:13,0 HC:100,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:782,4 Pr:41,0 Li:36,4 HC:63,1	S. Cena Verdura y pollo Kc:638,0 Pr:48,7 Li:12,4 HC:88,3
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Cocido: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes y zanahoria) Sajonia a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Pasta de verdura con salsa de tomate 1-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Pan 1-12T-13T Manzana	Judías pintas con verduras Filete de merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Plátano	<b>Festivo</b>
S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:794,3 Pr:45,7 Li:17,1 HC:109,9	S. Cena Ensalada y huevo Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	S. Cena Ensalada y ternera Kc:509,2 Pr:47,9 Li:6,1 HC:58,6	
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz con salsa de tomate Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lentejas estofadas con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Plátano	Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de pollo con verduritas 8 Pan 1-12T-13T Pera	Guisantes rehogados con jamón Filete de merluza al horno en salsa marinera 4 Pan 1-12T-13T Manzana	<b>No lectivo</b>
S. Cena Verdura y cerdo Kc:712,5 Pr:31,4 Li:15,9 HC:106,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	S. Cena Ensalada y pollo Kc:792,4 Pr:81,5 Li:15,3 HC:62,7	
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>	<b>Semana Santa</b>

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 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
Pasta shells Bolognese 1-3T-13 Baked hake bites (homemade) 1-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	French beans with homemade tomato sauce Chicken stew with vegetables Bread 1-12T-13T Orange	Cream of pumpkin and carrot soup Oven - baked haddock filet 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine ECOLOGIC	Potato in green sauce Garden style beef meatballs 8-13 Bread 1-12T-13T Banana	Chickpeas stew with "chorizo" Spanish omelette 3 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:832,0 Pr:56,3 Li:14,0 HC:113,8	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	<b>Dinner:</b> Vegetables and pork Kc:675,4 Pr:50,2 Li:10,8 HC:81,6	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:770,3 Pr:27,8 Li:25,7 HC:103,0
Monday 8	Tuesday 9	Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Lentil stew with vegetables French omelette 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Chinese fried rice 3-8 Oven-baked cod with green sauce 1-4 Bread 1-12T-13T Pear	Cream of courgette soup Oven-baked cured ham Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Poultry soup with little stars, chicken and egg Oven-baked beef hamburger 8 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	White beans stew Provenzal hake filet 4 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:706,7 Pr:54,4 Li:12,3 HC:88,7	<b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:755,2 Pr:45,0 Li:13,0 HC:100,7	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:782,4 Pr:41,0 Li:36,4 HC:63,1	<b>Dinner:</b> Vegetable and chicken Kc:638,0 Pr:48,7 Li:12,4 HC:88,3
Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Galician style saxony filet Steamed sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Vegetable pasta with tomato sauce 1-3T Scrambled eggs with mushroom 3 Bread 1-12T-13T Apple	Pinto beans with vegetables Oven -baked hake filet 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	<b>Bank holiday</b>
<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:794,3 Pr:45,7 Li:17,1 HC:109,9	<b>Dinner:</b> Salad and egg Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	<b>Dinner:</b> Salad and beef Kc:509,2 Pr:47,9 Li:6,1 HC:58,6	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
Rice with tomato sauce Calamari in sauce 6 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Lentil stew with vegetables Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Bread 1-12T-13T Banana	Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Chicken meatballs with vegetables 8 Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed peas with ham Oven-baked hake filet in marinier sauce 4 Bread 1-12T-13T Apple	<b>No school day</b>
<b>Dinner:</b> Vegetable and pork Kc:712,5 Pr:31,4 Li:15,9 HC:106,2	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	<b>Dinner:</b> Vegetable and egg 3 Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:792,4 Pr:81,5 Li:15,3 HC:62,7	
Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 1	Friday 2
<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>	<b>Easter</b>

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