

# Febrero 2021

MENÚ GENERAL - 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 ternera a la jardinera 8-13	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 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: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
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	Buñuelos de bacalao al horno 1-2-3T-4-5T-8T	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:874,9 Pr:27,9 Li:23,5 HC:127,9	Kc:887,8 Pr:23,2 Li:27,5 HC:124,5	Kc:779,2 Pr:19,9 Li:12,0 HC:138,5	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)	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	Libritos de jamón y queso 1-2-3T-4T-5T-6T-8-10T	
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:687,4 Pr:48,7 Li:15,9 HC:89,0	Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	Kc:712,2 Pr:27,3 Li:17,9 HC:97,4	
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 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 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 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:763,9 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	Kc:701,6 Pr:29,1 Li:20,2 HC:97,6	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

GENERAL 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" 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 Oven - baked pork loin Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2
<b>Dinner:</b> Vegetable and egg Kc:738,3 Pr:30,7 Li:28,3 HC:82,8	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:697,1 Pr:54,1 Li:16,8 HC:72,3	<b>Dinner:</b> Vegetables and beef Kc:752,3 Pr:54,3 Li:11,3 HC:102,6	<b>Dinner:</b> Salad and fish 4 Kc:519,6 Pr:22,4 Li:18,0 HC:70,5	<b>Dinner:</b> Rice and turkey 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 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 Riojan style lean pork stew 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
<b>Dinner:</b> Salad and egg 3 Kc:825,3 Pr:61,7 Li:13,0 HC:109,5	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:874,9 Pr:27,9 Li:23,5 HC:127,9	<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:887,8 Pr:23,2 Li:27,5 HC:124,5	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:779,2 Pr:19,9 Li:12,0 HC:138,5	<b>Dinner:</b> Salad and beef 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) Galician style cured ham 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 Breadcrumbs fried ham and cheese 1-2-3T-4T-5T-6T-8-10T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	<b>No school day</b>
<b>Dinner:</b> Salad and egg 3 Kc:716,1 Pr:44,8 Li:18,7 HC:83,8	<b>Dinner:</b> Vegetables and beef Kc:687,4 Pr:48,7 Li:15,9 HC:89,0	<b>Dinner:</b> Salad and chicken Kc:710,1 Pr:30,9 Li:26,8 HC:79,9	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:712,2 Pr:27,3 Li:17,9 HC:97,4	
Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24	Thursday 25	Friday 26
<b>No school day</b>	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	Madrid style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken Bread 1-12T-13T Banana	Rice in marinere sauce 6 Boiled eggs with Spanish ratatouille 3 Brown bread 1-12-13T Vanilla custard 2
	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:741,6 Pr:28,9 Li:18,4 HC:105,3	<b>Dinner:</b> Salad and egg Kc:763,9 Pr:25,5 Li:31,6 HC:77,2	<b>Dinner:</b> Vegetable and fish 4 Kc:701,6 Pr:29,1 Li:20,2 HC:97,6	<b>Dinner:</b> Salad and chicken 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. 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