

Marzo 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
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 cerdo 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 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 Libritos de jamón y queso 1-2-3T-4T-5T-6T-8-10T 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:842,9 Pr:22,3 Li:17,6 HC:132,8	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 Empanadillas de atún 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Plátano	Festivo
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: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 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	No lectivo
S. Cena Verdura y cerdo 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: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
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa

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

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
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
Dinner: Vegetable and egg Kc:863,5 Pr:28,6 Li:19,7 HC:137,1	Dinner: Salad and fish 4 Kc:652,8 Pr:50,1 Li:12,2 HC:72,0	Dinner: Vegetables and pork Kc:766,7 Pr:57,5 Li:16,8 HC:82,8	Dinner: Salad and fish 4 Kc:770,5 Pr:28,7 Li:21,1 HC:104,0	Dinner: 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 Breadcrumbs fried ham and cheese 1-2-3T-4T-5T-6T-8-10T 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
Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:752,8 Pr:29,1 Li:26,9 HC:83,8	Dinner: Salad and beef Kc:706,7 Pr:54,4 Li:12,3 HC:88,7	Dinner: Vegetable and egg Kc:842,9 Pr:22,3 Li:17,6 HC:132,8	Dinner: Salad and fish 4 Kc:782,4 Pr:41,0 Li:36,4 HC:63,1	Dinner: 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 Tuna pastries 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Banana	Bank holiday
Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:794,3 Pr:45,7 Li:17,1 HC:109,9	Dinner: Salad and egg Kc:650,2 Pr:38,0 Li:16,1 HC:82,8	Dinner: Vegetable and fish 4 Kc:697,1 Pr:30,2 Li:22,7 HC:86,6	Dinner: 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 vegetables 8 Bread 1-12T-13T Pear	Sautéed peas with ham Oven-baked hake filet in marinere sauce 4 Bread 1-12T-13T Apple	No school day
Dinner: Vegetable and pork Kc:803,8 Pr:27,8 Li:24,6 HC:114,3	Dinner: Salad and fish 4 Kc:841,8 Pr:32,7 Li:26,6 HC:105,7	Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:713,9 Pr:32,5 Li:18,4 HC:93,8	Dinner: 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
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 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