

Septiembre 2021

MENÚ GENERAL - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Verano	Crema de calabacín Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis con salsa de tomate casera 1-3T Filete de abadejo a la romana 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria) Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO Leche (opcional) 2	Alubias blancas estofadas. 1-3 Empanadillas de atún 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y huevo 3
Kc:729,7 Pr:18,8 Li:18,6 HC:108,9	Kc:854,4 Pr:60,1 Li:18,2 HC:100,9	Kc:650,9 Pr:23,9 Li:25,1 HC:74,1	Kc:777,2 Pr:30,9 Li:25,8 HC:106,0	
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Marmitako 4 Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Garbanzos guisados Boquerones al horno 1-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos 1-3T Albóndigas de pollo en salsa 1T-8 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Guisantes rehogados con jamón Huevos cocidos con salsa de tomate 3 Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2	Paella valenciana. 1-3-4T-5-6-13 Filete de merluza al horno con piperrada 4 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y pollo	S. Cena Verdura y huevo 3
Kc:677,7 Pr:27,4 Li:13,9 HC:98,6	Kc:753,6 Pr:30,0 Li:21,1 HC:106,4	Kc:874,7 Pr:53,3 Li:27,0 HC:110,9	Kc:665,0 Pr:35,6 Li:22,7 HC:66,0	Kc:746,9 Pr:56,9 Li:17,7 HC:87,8
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Crema de calabaza y zanahoria. 1-3-13 Estofado de pollo con verduras Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes rehogadas. 1-3 Filete de abadejo al horno en salsa marinera 4 Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Pintas con chorizo Sajonia a la gallega Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones a la napolitana 1-3T 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 Melón Leche (opcional) 2	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pescado 4	S. Cena Ensalada y ternera	S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Arroz y pescado 4
Kc:773,8 Pr:48,9 Li:10,7 HC:107,6	Kc:823,2 Pr:55,4 Li:14,5 HC:101,4	Kc:772,2 Pr:44,5 Li:21,9 HC:102,7	Kc:766,1 Pr:21,8 Li:16,4 HC:128,3	Kc:823,0 Pr:36,3 Li:32,4 HC:81,5
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Garbanzos guisados Salchichas de pavo con salsa de tomate 8 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Guisantes rehogados Albóndigas de ternera a la jardinera. 1-3-8-13 Patatas dado Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con salsa de tomate casera 1-3T Calamares a la romana 1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Patatas en salsa verde Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Verdura y ternera	S. Cena Verdura y pescado 4	
Kc:785,3 Pr:29,3 Li:33,1 HC:89,3	Kc:935,8 Pr:42,9 Li:27,1 HC:113,1	Kc:818,6 Pr:22,6 Li:18,8 HC:133,1	Kc:951,6 Pr:25,1 Li:24,6 HC:148,2	

Fibra	Colect.	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	A. Folico	Vit C
2,45	6,66	0,33	0,74	0,88	22,81	1,81	166,23	97,51	0,12	0,09	28,51	15,54

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, yogur, 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
----------	---------	---------	-----------	-------------	------------	-------------	--------	----------------	---------	------------	-----------	-------------

¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

September 2021

GENERAL MENU - LOYOLA DE PALACIO

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
<p>Summer</p> <p>Cream of courgette soup</p> <p>Spanish omelette 3</p> <p>Grilled cheese 2</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Cream of courgette soup</p> <p>Spanish omelette 3</p> <p>Grilled cheese 2</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Spaghetti with homemade tomato sauce 1-3T</p> <p>Battered haddock filet 1-3-4</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Pear</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed vegetable stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot)</p> <p>Oven-baked beef hamburger 8</p> <p>Brown quinoa</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Melon ECOLOGIC</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>White beans stew 1-3</p> <p>Tuna pastries 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Brown bread 1-12-13T</p> <p>Yoghurt 2</p>
<p>Dinner: Salad and fish 4</p>				
<p>Kc:729,7 Pr:18,8 Li:18,6 HC:108,9</p>				
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
<p>Marmitako 4</p> <p>Grilled pork loin with apple sauce</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Pear</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Chickpeas stew with "chorizo"</p> <p>Oven-baked anchovies 1-4</p> <p>Lettuce and sweetcorn salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Watermelon</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Noodle poultry soup 1-3T</p> <p>Chicken meatballs with sauce 1T-8</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed peas with ham</p> <p>Eggs with tomato sauce 3</p> <p>Brown bread 1-12-13T</p> <p>Apple</p> <p>Milk 2</p>	<p>Valencian style paella 1-3-4T-5-6-13</p> <p>Oven-baked hake filet with piperrada 4</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Ice-cream 2-3-7-9</p>
<p>Dinner: Salad and fish 4</p>				
<p>Kc:677,7 Pr:27,4 Li:13,9 HC:98,6</p>				
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
<p>Cream of pumpkin and carrot soup 1-3-13</p> <p>Chicken stew with vegetables</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Pear</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed french beans 1-3</p> <p>Oven-baked haddock filet in marinere sauce 4</p> <p>Steamed sliced potatoes 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Pinto beans with chorizo</p> <p>Galician style saxony filet</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Macaroni Napolitana 1-3T</p> <p>Baked hake bites 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T-11T-13</p> <p>Lettuce and carrot salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Melon</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Lentil stew with vegetables</p> <p>French omelette 3</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Brown bread 1-12-13T</p> <p>Yoghurt 2</p>
<p>Dinner: Vegetable and fish 4</p>				
<p>Kc:773,8 Pr:48,9 Li:10,7 HC:107,6</p>				
Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 1
<p>Chickpeas stew with "chorizo"</p> <p>Turkey sausages with tomato sauce 8</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Watermelon</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Sautéed peas</p> <p>Garden style beef meatballs 1-3-8-13</p> <p>Diced potatoes</p> <p>Brown bread 1-12-13T</p> <p>Banana</p> <p>Milk 2</p>	<p>Pasta shells with homemade tomato sauce 1-3T</p> <p>Battered calamari 1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T</p> <p>Lettuce and sweetcorn salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Apple</p> <p>Milk (optional) 2</p>	<p>Potato in green sauce</p> <p>Chicken hamburger</p> <p>Lettuce and tomato salad 13</p> <p>Bread 1-12T-13T</p> <p>Melon</p> <p>Milk (optional) 2</p>	
<p>Dinner: Salad and fish 4</p>				
<p>Kc:785,3 Pr:29,3 Li:33,1 HC:89,3</p>				

Fibra	Coolest.	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	A. Folico	Vit C
2,45	6,66	0,33	0,74	0,88	22,81	1,81	166,23	97,51	0,12	0,09	28,51	15,54

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

¡¡ SECOE WELCOMED YOU TO THE NEW SCHOOL YEAR!!