



2019-2020

## March menu

School year

### Nursery: Second stage

	Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
1º	<b>NO SCHOOL</b>	<b>Stewed chickpeas Madrileña style</b> Garbanzos estofados a la madrileña	<b>Steamed runner beans with ham</b> Judías verdes al vapor con jamón	<b>Poultry soup with stars</b> Sopa de ave con estrellas	<b>Fresh vegetable cream</b> Crema de verduras frescas de la huerta
2º		<b>Sole in spinach sauce with roasted vegetables</b> Lenguadina en salsa de espinacas con verduritas al horno	<b>Burger with lettuce, tomato and fries</b> Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas	<b>Roasted megrim loin with roasted pumpkin</b> Lomos de gallo al horno con calabaza asada	<b>Veal escalope Milanese style with tomato and maize salad</b> Escalope de ternera milanesa con ensalada de tomate y maíz
	Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
1º	<b>Vegetable paella</b> Paella huertana	<b>Stewed white beans with vegetables</b> Judías blancas guisadas con verdura <b>3 years: Legume cream</b> 3 Años Crema de legumbre	<b>Poultry soup with hash</b> Sopa de ave con picadillo	<b>Carrot cream</b> Crema de zanahoria	<b>Marinière fideua</b> Fideua marinera
2º	<b>Pork loin with fries</b> Lomo a la plancha con patatas fritas	<b>Roasted sole with satuéed green peas</b> Lenguadina al horno en salsa marinera con guisantes rehogados	<b>Meatballs jardinière with diced potatoes</b> Albóndigas a la jardinera con patatas dado	<b>Spanish omelette with lettuce and tomato salad</b> Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	<b>Battered megrim loin with steamed vegetables</b> Lomos de gallo a la andaluza con verduritas al vapor
	Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
1º	<b>Roasted pasta gratin with chorizo</b> Espirales gratinadas al horno con chorizo	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas estofadas con verduritas	<b>Vegetable cream</b> Crema de la huerta	<b>Rice with chicken and vegetables</b> Arroz con pollo y verduras	<b>Poultry soup with noodles</b> Sopa de ave con fideos
2º	<b>Turkey ragu with steamed vegetables</b> Ragu de pavo con verduritas al vapor	<b>Roasted sole in spinach sauce with tomato salad</b> Lenguadina al horno en salsa de espinacas con ensalada de tomate	<b>Grilled chicken breast with fries</b> Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	<b>Battered hake with lettuce and tomato salad</b> Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate	<b>Salisbury steaks in barbecue sauce with roasted potatoes</b> Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas panaderas
	Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
1º	<b>Pumpkin cream</b> Crema de calabaza	<b>Stewed chickpeas Madrileña style</b> Garbanzos guisados a la madrileña	<b>Poultry soup with Alphabet</b> Sopa de ave con letras	<b>Steamed vegetable stew</b> Menestra de verdura al vapor	<b>Roasted macaroni gratin with Bolognese sauce</b> Macarrones gratinados con salsa boloñesa
2º	<b>Veal escalope Milanese style with tomato and tuna salad</b> Escalope ternera milanesa con ensalada de tomate y atún	<b>Roasted sole in vegetable sauce with baby carrots</b> Lenguadina al horno en salsa verdura con zanahoria babies	<b>Roast chicken with roasted potatoes</b> Pollo asado con patatas panaderas al horno	<b>Roasted sole with lettuce and maize salad</b> Lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz	<b>Ham omelette with lettuce and tomato salad</b> Tortilla francesa con jamón con ensalada de lechuga y tomate
	Monday 30	Tuesday 31			
1º	<b>Three delights rice</b> Arroz tres delicias	<b>Stewed white beans with vegetables</b> Judías blancas estofadas con verdura <b>3 years: Legume cream</b> 3 Años Crema de legumbre			
2º	<b>Chicken fillet in sauce with vegetables</b> Filetes de pollo en salsa con verduritas	<b>Sole in marinière sauce with satuéed zucchini</b> Lenguadina en salsa marinera con calabacín rehogado			
	<b>DESSERTS</b> <b>POSTRES</b>	<b>Fresh fruit (3 days per week) and dairy products</b> <b>Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.</b>			

2ND STAGE/2º CICLO				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
3	466	44	29	19
4	484	38	20	28
5	442	40	28	19
6	482	46	26	22
9	486	49	26	20
10	466	44	29	19
11	498	42	20	28
12	438	38	25	20
13	442	40	28	19
16	457	52	17	20
17	353	20	30	17
18	450	42	30	18
19	456	55	26	14
20	468	47	22	22
23	448	40	26	20
24	446	42	26	19
25	479	60	30	13
26	430	42	28	17
27	454	46	19	22
30	481	54	20	20
31	456	44	26	19

## EL AZUCAR Y SUS ESCONDITES FAVORITOS

Hoy en día el exceso de azúcar es uno de los mayores problemas a los que nos enfrentamos. Y no solo hablamos de la cantidad de azúcar que añadimos a la leche o al café; sino al “azúcar escondido” en numerosos productos: cacao soluble, salsas, helados, zumos, etc.

Come alimentos, no productos y te asegurarás la mínima cantidad de azúcar.

### DESCUBRE DONDE SE ESCONDE

El azúcar que nos preocupa es aquella que se encuentra en aquellos productos que llevan etiqueta (de verdad, un plátano no conlleva ningún riesgo). Cuando el azúcar aparece como primer, segundo o tercer ingrediente...HUYE!

### DIFERENTES NOMBRES PARA EL AZÚCAR

El azúcar se esconde bajo un sinfín de sinónimos: jarabe de glucosa, jarabe de maíz, cereales dextrinados, sacarosa, fructosa, harina/cereales dextrinados, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de glucosa, dextrosa, jarabe de fructosa, maltosa, melaza, lactosa, maltodextrina, miel, agave, sirope, caramelo, azúcar invertido, azúcar de remolacha, concentrado de zumo de frutas, néctar, almíbar.

¿Y EL AZUCAR DE LA FRUTA?



El azúcar de la fruta no es “azúcar añadida. El azúcar de la fruta va acompañada de fibra y numerosas vitaminas y minerales que hacen de ellas el tentempié perfecto tanto para nosotros, como para nuestros niños@s.



2019-2020

March menu

School year

Nursery: Second stage CELIACS

	Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
1º	<b>NO SCHOOL</b>	<b>Stewed chickpeas Madrileña style</b> Garbanzos estofados a la madrileña	<b>Steamed runner beans with ham</b> Judías verdes al vapor con jamón	<b>Poultry soup with stars</b> Sopa de ave con estrellas	<b>Fresh vegetable cream</b> Crema de verduras frescas de la huerta
2º		<b>Sole in spinach sauce with roasted vegetables</b> Lenguadina en salsa de espinacas con verduritas al horno	<b>Burger with lettuce, tomato and fries</b> Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas	<b>Roasted megrim loin with roasted pumpkin</b> Lomos de gallo al horno con calabaza asada	<b>Veal escalope Milanese style with tomato and maize salad</b> Escalope de ternera milanese con ensalada de tomate y maíz
	Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
1º	<b>Vegetable paella</b> Paella huertana	<b>Stewed white beans with vegetables</b> Judías blancas guisadas con verdura <b>3 years: Legume cream</b> 3 Años Crema de legumbre	<b>Poultry soup with hash</b> Sopa de ave con picadillo	<b>Carrot cream</b> Crema de zanahoria	<b>Marinière fideua</b> Fideua marinera
2º	<b>Pork loin with fries</b> Lomo a la plancha con patatas fritas	<b>Roasted sole with satuéed green peas</b> Lenguadina al horno en salsa marinera con guisantes rehogados	<b>Meatballs jardinière with diced potatoes</b> Albóndigas a la jardinera con patatas dado	<b>Spanish omelette with lettuce and tomato salad</b> Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	<b>Battered megrim loin with steamed vegetables</b> Lomos de gallo a la andaluza con verduritas al vapor
	Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
1º	<b>Roasted pasta gratin with chorizo</b> Espirales gratinadas al horno con chorizo	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas estofadas con verduritas	<b>Vegetable cream</b> Crema de la huerta	<b>Rice with chicken and vegetables</b> Arroz con pollo y verduras	<b>Poultry soup with noodles</b> Sopa de ave con fideos
2º	<b>Turkey ragu with steamed vegetables</b> Ragu de pavo con verduritas al vapor	<b>Roasted sole in spinach sauce with tomato salad</b> Lenguadina al horno en salsa de espinacas con ensalada de tomate	<b>Grilled chicken breast with fries</b> Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	<b>Battered hake with lettuce and tomato salad</b> Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate	<b>Salisbury steaks in barbecue sauce with roasted potatoes</b> Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas panaderas
	Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
1º	<b>Pumpkin cream</b> Crema de calabaza	<b>Stewed chickpeas Madrileña style</b> Garbanzos guisados a la madrileña	<b>Poultry soup with Alphabet</b> Sopa de ave con letras	<b>Steamed vegetable stew</b> Menestra de verdura al vapor	<b>Roasted macaroni gratin with Bolognese sauce</b> Macarrones gratinados con salsa boloñesa
2º	<b>Veal escalope Milanese style with tomato and tuna salad</b> Escalope ternera milanese con ensalada de tomate y atún	<b>Roasted sole in vegetable sauce with baby carrots</b> Lenguadina al horno en salsa verdura con zanahoria babies	<b>Roast chicken with roasted potatoes</b> Pollo asado con patatas panaderas al horno	<b>Roasted sole with lettuce and maize salad</b> Lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz	<b>Ham omelette with lettuce and tomato salad</b> Tortilla francesa con jamón con ensalada de lechuga y tomate
	Monday 30	Tuesday 31			
1º	<b>Three delights rice</b> Arroz tres delicias	<b>Stewed white beans with vegetables</b> Judías blancas estofadas con verdura <b>3 years: Legume cream</b> 3 Años Crema de legumbre			
2º	<b>Chicken fillet in sauce with vegetables</b> Filetes de pollo en salsa con verduritas	<b>Sole in marinière sauce with satuéed zucchini</b> Lenguadina en salsa marinera con calabacín rehogado			
<b>DESSERTS POSTRES</b>		<b>Fresh fruit (3 days per week) and dairy products</b> Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs  
 Todas las salsas, los empanados y los rebozados están cocinados con productos específicos para celiacos

2ND STAGE CELIACS/2º CICLO CELIACOS				
DAY	CALORIES	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
3	466	44	29	19
4	484	38	20	28
5	442	40	28	19
6	482	46	26	22
9	486	49	26	20
10	466	44	29	19
11	498	42	20	28
12	438	38	25	20
13	442	40	28	19
16	457	52	17	20
17	353	20	30	17
18	450	42	30	18
19	456	55	26	14
20	468	47	22	22
23	448	40	26	20
24	446	42	26	19
25	479	60	30	13
26	430	42	28	17
27	454	46	19	22
30	481	54	20	20
31	456	44	26	19

## EL AZUCAR Y SUS ESCONDITES FAVORITOS

Hoy en día el exceso de azúcar es uno de los mayores problemas a los que nos enfrentamos. Y no solo hablamos de la cantidad de azúcar que añadimos a la leche o al café; sino al “azúcar escondido” en numerosos productos: cacao soluble, salsas, helados, zumos, etc.

Come alimentos, no productos y te asegurarás la mínima cantidad de azúcar.

### DESCUBRE DONDE SE ESCONDE

El azúcar que nos preocupa es aquella que se encuentra en aquellos productos que llevan etiqueta (de verdad, un plátano no conlleva ningún riesgo). Cuando el azúcar aparece como primer, segundo o tercer ingrediente...HUYE!

### DIFERENTES NOMBRES PARA EL AZÚCAR

El azúcar se esconde bajo un sinfin de sinónimos: jarabe de glucosa, jarabe de maíz, cereales dextrinados, sacarosa, fructosa, harina/cereales dextrinados, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de glucosa, dextrosa, jarabe de fructosa, maltosa, melaza, lactosa, maltodextrina, miel, agave, sirope, caramelo, azúcar invertido, azúcar de remolacha, concentrado de zumo de frutas, néctar, almíbar.

¿Y EL AZUCAR DE LA FRUTA?



El azúcar de la fruta no es “azúcar añadida. El azúcar de la fruta va acompañada de fibra y numerosas vitaminas y minerales que hacen de ellas el tentempié perfecto tanto para nosotros, como para nuestros niñ@s.