

PROPUESTA DE CENAS

C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@csherco.com

MENÚ ESCOLAR ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	CONSOMÉ BOCATÍN DE TOMATE Y ANCHOAS FRUTA (VERDURA + CEREAL + PESCADO + FRUTA)	ARROZ SALTEADO CHIPIRONES RELLENOS EN SALSA CUAJADA CASERA (CEREAL+ MOLUSCO + LÁCTEO)	ENSALADA CROQUETAS CASERAS MACEDONIA CASERA (VERDURAS+ LÁCTEO+ CARNE + FRUTA)	LOMBARDA CON MANZANA HUEVO REVUELTO FRUTA (VERDURA +HUEVO + FRUTA)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
CHAMPIÑONES AL AJILLO PESCADITO FRITO YOGUR (VERDURA + PESCADO AZUL + LÁCTEO)	VERDURAS GRATÉN FILETITO DE TERNERA YOGUR (VERDURAS + CARNE LÁCTEO)	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS HAMBURGUESA CASERA DE PESCADO FRUTA (VERDURA + PESCADO+ FRUTA)	PATATA VAPOR SEPIA A LA PLANCHA MACEDONIA DE FRUTA CASERA (HORTALIZA + MOLUSCO+ FRUTA)	ENSALADA VARIADA TORTILLA DE PATATAS FRUTA (VERDURA + HEUVO+ FRUTA)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ARROZ REHOGADO CHOPITOS EN SALSA YOGUR (CEREAL + MOLUSCOS + LÁCTEO)	ENSALADA EMPANADILLAS CASERAS FRUTA (VERDURA + CEREAL + PESCADO + FRUTA)	DIPS DE VERDURAS PASTEL DE PESCADO ENSALADA DE FRUTA (VERDURAS +PESCADO +FRUTA)	PASTA VEGETAL HUEVO ESCALFADO FRUTA (CEREAL + VERDURA + HUEVO + FRUTA)	ENSALADA MEJILLONES QUESO CON MEMBRILLO (VERDURA + MOLUSCOS LÁCTEO +FRUTA)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CREMA DE VERDURAS HOJALDRE DE CARNE FRUTA (VERDURAS + CEREAL +CARNE + FRUTA)	WOK DE VERDURAS Y PESCADITO FRUTA (VERDURAS + PESCADO AZUL+ FRUTA)	SOPA JULIANA TOSTA DE JAMÓN Y TOMATE FRUTA (VERDURA +CEREAL + PESCADO+ FRUTA)	PISTO GALLO/ DORADA YOGUR (VERDURA + PESCADO + LÁCTEO)	ENSALADA DE TOMATE HUEVO FRITO FRUTA (VERDURA +HUEVO + FRUTA)
LUNES 29	MARTES 30			
CONSOMÉ BOCATA DE JAMÓN FRUTA (VERDURA +CEREAL+ CARNE + FRUTA))	ENSALADA MIXTA LENGUADO / LUBINA AL LIMÓN FRUTA (VERDURA +PESCADO+ FRUTA)			



OS RECORDAMOS

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carnes magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...)

C.E.I.P. DULCE CHACÓN

ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small>	SOPA DE COCIDO
	HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN.	COCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small>
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
	PAN Y AGUA	PAN INTEGRAL Y AGUA	PAN Y AGUA	
	<small>NOODLES WITH HAM, MUSHROOMS AND VEGETABLES VILLARROY EGGS WITH SALAD FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>SAUTEED GREEN BEANS PORK LOIN AND FRENCH FRIES FRUIT OF THE SEASON, WHOLE-GRAIN BREAD AND WATER</small>	<small>LENTILS STEWED WITH VEGETABLES GRILLED HAKE WITH CARROT AND ZUCCHINI FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>STEW SOUP COCIDO MADRILEÑO STRAWBERRY JELLY, BREAD AND WATER</small>
	720 Kcal 30g P 80g HC 30g L	716 Kcal 31g P 78g HC 30g L	710 Kcal 33g P 81g HC 28g L	736 Kcal 35g P 79g HC 30g L
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO	GUISANTES SALTEADOS CON BACON	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small>	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small>
SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS	ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL	TORTILLA DE CHORIZO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS	SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES
FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
<small>SPAGHETTI WITH SAUSAGE AND TOMATO SAUCE BAKED SALMON WITH VEGETABLE GARDENER FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>SAUTEED PEAS WITH BACON ROASTED TURKEY ROTI WITH BROWN RICE FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER,</small>	<small>POTATO AND CARROTS CREAM SAUSAGE OMELETTE AND SALAD FRUIT OF THE SEASON, WHOLE-GRAIN BREAD AND WATER</small>	<small>STEWED WHITE BEANS HAM AND CHEESE IN BREAD WITH SALAD FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>VALENCIANA PAELLA BAKED WHITE WITH PROVENCAL CARROTS NATURAL YOGURT, BREAD AND WATER</small>
731 Kcal 28g P 29g L 85g HC	733 Kcal 33g P 29g L 80g HC	724 Kcal 36g P 30g L 76g HC	739 Kcal 37g P 31g L 75g HC	747 Kcal 32g P 29g L 89g HC
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS	COCINA ITALIANA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO	SOPA DE COCIDO <small>(FIDEOS ECOLÓGICOS)</small>
FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS	TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	RISOTTO DE VERDURAS <small>(QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA)</small>	ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO	COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small>
ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GELATO 	FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
<small>MACARONI AU GRATIN WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE STOKER BAKED WITH VEGETABLES ORANGE JUICE, BREAD AND WATER</small>	<small>STEWED BLACK BEANS ONION OMELETTE WITH SALAD FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>PAN INTEGRAL Y AGUA</small>	<small>SAUTEED BROCCOLI WITH TURKEY ROMAN-STYLE POLLOK WITH SALAD FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>ECOLOGICAL STEW SOUP COCIDO MADRILEÑO FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>
719 Kcal 29g P 96g HC 31g L	719 Kcal 25g P 80g HC 27g L	749 Kcal 34g P 85g HC 30g L	729 Kcal 31g P 83g HC 30g L	732 Kcal 34g P 79g HC 30g L
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small>	ESPAGUETIS CON TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE	PAELLA CON MAGRO
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA INTEGRAL	FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
<small>ECOLOGICAL LENTILS STEWED WITH VEGETABLES HAKE IN GREEN SAUCE AND PEAS, FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>SPAGHETTI WITH BEEF AND TOMATO HOMEMADE SAUCE ROAST PORK LOIN WITH CARROTS AND GREEN BEANS FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>MARINERA POTATOES CHEESE OMELETTE WITH SALAD FRUIT OF THE SEASON, WHOLE-GRAIN BREAD AND WATER</small>	<small>GREEN BEANS WITH TOMATO RUSSIAN CHICKEN FILLETS WITH TOMATO AND WHOLE PASTA FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>	<small>PAELLA WITH LEAN BAKED HALIBUT FILLET WITH SALAD NATURAL YOGURT, BREAD AND WATER</small>
732 Kcal 25g P 90g HC 24g L	736 Kcal 28g P 83g HC 30g L	735 Kcal 29g P 88g HC 27g L	730 Kcal 29g P 83g HC 29g L	738 Kcal 28g P 90g HC 34g L
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA	GARBANZOS GUISADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO			
FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ			
ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			
<small>WHEAT PASTA WITH TURKEY AND HOMEMADE TOMATO SAUCE COCKFISH WITH SALAD ORANGE JUICE, BREAD AND WATER</small>	<small>CHICK PEAS WITH POTATO, CARROTS AND SAUSAGE SPINACH OMELETTE WITH SALAD FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small>			
733 Kcal 28g P 89g HC 26g L	716 Kcal 28g P 83g HC 28g L			

Valoración nutricional por menú realizada para las edades entre 6 y 9 años:

Kcal: Kilocalorías – P: Proteínas – L: Lípidos – HC: Hidratos de Carbono – g: Gramos

Menús elaborados por el equipo de dietética de Logic Alimentaria www.logicalimentaria.com
LOS MENÚS PODRÁN SER DESCARGADOS DESDE NUESTRA WEB cshero.com APARTADO CLIENTES

