

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
		1 FESTIVO	2 Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs Filete de platija (limanda) empanada con ensalada de lechuga Breaded flounder and lettuce salad Fruta Fruit Cena: Crema de calabaza y albóndigas Kcal 701 Prot. 25 Lip 29 HC 85 GS 5 Fe 4	3 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada y tortilla de patata Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
6 Fideuá mixta (pollo y marisco) Noodles stew with seafood and chicken Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y tomate Baked small hake and salad with lettuce and tomato Fruta Fruit Cena: Espárragos trigueros y filete de pollo Kcal 643 Prot. 27 Lip 22 HC 84 GS 3 Fe 4	7 Repollo rehogado con patatas Braised cabbage with potatoes Magro en salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Pork meat in tomato sauce Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa de estrellas y lubina al horno Kcal 619 Prot. 31 Lip 26 HC 64 GS 7 Fe 5	8 Judías blancas con verduras White beans with vegetables Calamares en salsa americana (cebolla, tomate, pimiento) con arroz blanco Squid in american sauce and salad with white rice Helado Ice-cream Cena: Acelgas con jamón y tortilla de queso Kcal 685 Prot. 29 Lip 19 HC 99 GS 4 Fe 6	9 Crema reina (patata, nabo y pollo) Potato, turnip and chicken cream Hamburguesa de ternera en salsa con verduras Beef burger in sauce with vegetables Fruta Fruit Cena: Arroz tres delicias y salmón al horno Kcal 669 Prot. 24 Lip 30 HC 75 GS 10 Fe 6	10 Lentejas con chorizo Lentils stew with chorizo Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with tuna and salad with lettuce and Fruta y leche Fruit and milk Cena: Menestra de verduras y filete de ternera Kcal 666 Prot. 32 Lip 25 HC 78 GS 7 Fe 8
13 Guisantes salteados Sauteed peas Ragout de ternera con verduras y puré de patata Beef ragout with vegetables and mashed potatoes Fruta y leche Fruit and milk Cena: Champiñón al ajillo y chuleta de cerdo Kcal 691 Prot. 38 Lip 23 HC 82 GS 7 Fe 7	14 Arroz con verduras Rice with vegetables Lomos de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla Cod in tomato sauce and salad with lettuce and onion Fruta Fruit Cena: Sopa juliana y croquetas Kcal 679 Prot. 25 Lip 24 HC 92 GS 3 Fe 3	15 Crema de zanahoria Carrot cream Pollo asado con patata panadera (patata, pimiento y cebolla) Grilled chicken and baked potatoes with pepper and onion Fruta Fruit Cena: Ensalada y chuletas de cordero Kcal 666 Prot. 25 Lip 26 HC 83 GS 5 Fe 5	16 Judías pintas guisadas con verduras Red beans with vegetables Huevos fritos con pisto manchego Fried eggs with vegetables Fruta y leche Fruit and milk Cena: Coliflor rebozada y dorada al horno Kcal 659 Prot. 23 Lip 21 HC 77 GS 4 Fe 7	17 BIRTHDAYS Espirales integrales con tomate Brown spirals with tomato Sardinillas en aceite Sardines in oil and salad with lettuce and carrot Natillas Custard Cena: Arroz salteado y tortilla francesa Kcal 703 Prot. 27 Lip 24 HC 94 GS 6 Fe 3
20 Sopa de ave de la Paz Librillos con ensalada de lechuga y tomate Postre de juego (huevos fritos) DIA UNIVERSAL DEL NIÑO Cena: Verduras asadas y huevos escalfados Kcal 667 Prot. 35 Lip 29 HC 64 GS 6 Fe 4	21 Crema de legumbres con picatostes Legumes cream with toasted bread Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Hake in green sauce with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit Cena: Berenjenas rellenas y ensalada de tomate Kcal 676 Prot. 29 Lip 21 HC 93 GS 3 Fe 6	22 Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Cheese omelette and salad with tomato Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espaguetis salteados con jamón york Kcal 649 Prot. 25 Lip 26 HC 78 GS 7 Fe 5	23 Lentejas verdina estofadas Lentils stew Filete de boquerón con ensalada de lechuga,cebolla y aceitunas Fried anchovy and salad with lettuce, onion and olives Fruta Fruit Cena: Puré de verduras y filetes rusos Kcal 659 Prot. 22 Lip 27 HC 81 GS 4 Fe 7	24 Brocoli rehogado Sautéed broccoli Filete de ternera en salsa con arroz integral Beef filet in sauce and brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo Kcal 677 Prot. 30 Lip 19 HC 80 GS 4 Fe 6
27 Judías verdes con patatas Green beans with potatoes Cazón en adobo con ensalada de tomate y maíz Marinated shark and salad with tomato and corn Fruta Fruit Cena: Lasaña de verduras Kcal 622 Prot. 25 Lip 25 HC 74 GS 3 Fe 5	28 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espinacas con bechamel y jamón serrano Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	29 Coditos carbonara (huevo,beicon y leche) Pasta with egg, bacon and milk Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake and salad with lettuce and carrot Yogur de beber Drinking yogurt Cena: Calabacín plancha y aitas de pollo Kcal 658 Prot. 28 Lip 25 HC 80 GS 7 Fe 3	30 Arroz con tomate White rice with tomato Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette and salad with lettuce and olives Fruta Fruit Cena: Sopa de pescado y empanadillas de carne Kcal 686 Prot. 15 Lip 24 HC 99 GS 4 Fe 4	

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro
Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS** de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	666 Kcal.	16% (g.)	32% (g.)	52% (g.)

Menú elaborado y calibrado por el Departamento de Nutrición de **DUO COLECTIVIDADES S.L.**

¿SABÍAS POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR UNA BUENA MERIENDA?

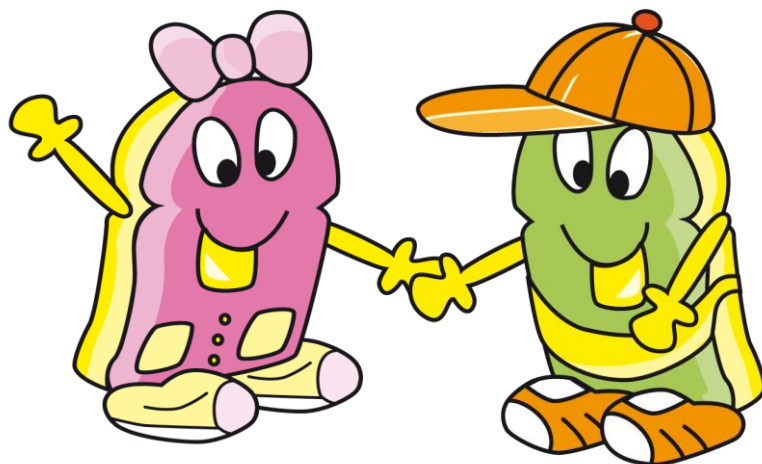
Ahora que estás en crecimiento y tu desgaste diario es alto, es muy importante realizar las 5 comidas al día.

Sin embargo, todos sabemos que la merienda es la que con más interés llegamos. Quizás porque necesitamos recargar pilas tras una jornada de cole bien trabajada y para obtener energía para las actividades que aún nos quedan (jugar, parque, extraescolares, deberes, etc...)

Por ello, esta comida debemos aprovecharla para consumir alimentos con una calidad nutricional alta y evitar todo tipo de alimentos procesados (bollería, snacks, chuches, chocolate..) que, aunque nos gusten mucho su sabor, tiene poco interés nutritivo.

Por ello, os vamos a dejar algunas ideas sanas, nutritivas y deliciosas para tus meriendas, que puedes tomar solas o combinadas entre sí según el apetito que tengas:

- Bocadillo de pan integral con pavo o jamón y tomate
- Yogur natural con frutos secos y cacao puro en polvo
- Batido de leche con plátano
- Tupper con fruta cortada
- Bizcocho casero



¡Tras salir del cole de energía saludable me debo cargar si las actividades de la tarde quiero realizar!