





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>En el comedor escolar además de comer, aprendemos los distintos tipos de alimentos, a adquirir buenos hábitos alimentarios, y a acercarnos un poquito al mundo de la cocina y de la nutrición</p>				<p>1 Arroz murciano (verduras y magro) Rice with vegetables and pork loin Filete de pescadilla en salsa con ensalada de lechuga y tomate Small hake in sauce with lettuce and tomato salad Yogur Yogurt Cena: Crema de calabacín y pollo asado Kcal 691 Prot. 29 Lip 25 HC 88 GS 6 Fe 3</p>
<p>4 Lentejas estofadas Lentils stew Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with ham with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Brócoli y gallo a la plancha Kcal 680 Prot. 32 Lip 26 HC 79 GS 7 Fe 8</p>	<p>5 Crema de verduras con picatostes Vegetables cream with toasted bread Estofado de ternera con patatas cuadro Beef meat stew with fries Fruta Fruit Cena: Sopa de letras y tortilla de patata Kcal 705 Prot. 30 Lip 23 HC 95 GS 5 Fe 6</p>	<p>6 Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs Merluza al horno con ensalada de lechuga Baked hake and salad with lettuce Natillas Custard Cena: Espárragos y chuleta de Sajonia Kcal 688 Prot. 26 Lip 26 HC 87 GS 6 Fe 3</p>	<p>7 Espirales integrales con tomate y atún Brown spiral pasta with tomato and tuna Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Grilled chicken fillet with lettuce and cucumber Fruta Fruit Cena: Crema de puerros y filete ruso Kcal 623 Prot. 31 Lip 19 HC 81 GS 3 Fe 4</p>	<p>8 Judías pintas con arroz Red beans with rice Cazón en adobo con ensalada de tomate y aceitunas Marinated dogfish with tomato and olives salad Fruta Fruit Cena: Verduras a la plancha y filete de ternera Kcal 717 Prot. 32 Lip 27 HC 87 GS 4 Fe 7</p>
<p>11 Repollo ajoarriero con patata Sautéed cabbage with garlic, paprika and potatoes Cinta de lomo al horno con arroz integral Grilled loin pork and brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno Kcal 643 Prot. 32 Lip 21 HC 81 GS 6 Fe 5</p>	<p>12 Garbanzos estofados con verduras ECO Chickpeas stew Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y cebolla Potato and courgette omelette with lettuce and onion salad Fruta Fruit Cena: Crema de calabaza y hamburguesa de pollo Kcal 636 Prot. 21 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 7</p>	<p>13 Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate) Cod with tomato, pepper onion and pepper sauce Fruta y leche Fruit and milk Cena: Revuelto de ajetes con huevo y jamón Kcal 601 Prot. 31 Lip 25 HC 63 GS 5 Fe 3</p>	<p>14 Crema de legumbres Legumes cream Ragú de pavo con patatas y zanahoria Baked turkey meat with potatoes and carrot Fruta Fruit Cena: Judías verdes y croquetas Kcal 720 Prot. 31 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 6</p>	<p>15 Arroz a la cubana (tomate y huevo)  White rice with tomato and egg Sardinillas en aceite ensalada de lechuga y zanahoria rdines in oil and salad with lettuce and carrot Helado Ice cream Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 704 Prot. 26 Lip 32 HC 78 GS 7 Fe 4</p>
<p>18 Guisantes salteados Peas sauteed Filete de platija empanada con ensalada de lechuga y espárragos Breaded flounder with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit Cena: Lacón con patata cocida y grelos Kcal 636 Prot. 28 Lip 27 HC 70 GS 5 Fe 6</p>	<p>19 JORNADA GASTRONÓMICA: ITALIA  Lasaña boloñesa Pollo a la parmesana con champiñones  Pannacotta de caramelo Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno Kcal 623 Prot. 29 Lip 31 HC 57 GS 12 Fe 2</p>	<p>20 Judías blancas con verduras Beans stew with vegetables Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga y aceitunas Omelette with lettuce and olives salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Merluza en salsa con patata cocida Kcal 642 Prot. 27 Lip 24 HC 79 GS 6 Fe 7</p>	<p>21 Patatas guisadas con merluza Cooked potatoes with fish Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de tomate natural Baked chicken with tomato salad Fruta Fruit Cena: Espinacas salteadas y tortilla campesina Kcal 602 Prot. 26 Lip 22 HC 75 GS 2 Fe 5</p>	<p>22 Puré de zanahoria ecológica ECO Carrot cream Calamares en salsa americana con arroz blanco Squid in american sauce with rice Fruta Fruit Cena: Ensalada y pizza casera Kcal 644 Prot. 21 Lip 19 HC 98 GS 3 Fe 4</p>
<p>25 Espaguetis con gambas y espinacas Spaghetti with prawns and spinac Huevos cocidos en salsa con champiñón y bacon Eggs in mushroom and bacon sauce Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de verduras y chuletas de cordero Kcal 620 Prot. 23 Lip 22 HC 84 GS 7 Fe 4</p>	<p>26 Lentejas verdina con chorizo Lentils stew with chorizo Salmón rebozado con ensalada de tomate y maíz Breaded salmon with tomato and corn salad Fruta Fruit Cena: Arroz salteado y tortilla francesa Kcal 746 Prot. 36 Lip 31 HC 81 GS 5 Fe 7</p>	<p>27 Coliflor rehogada con patatas Sautéed cauliflower with potato Albóndigas de ternera con verduras Veal meatballs beef in sauce Fruta Fruit Cena: Ñoquis con tomate y pescadilla a la plancha Kcal 676 Prot. 18 Lip 37 HC 68 GS 11 Fe 10</p>	<p>28 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada mixta y boquerones fritos Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	

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 **ALÉRGICOS** 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%(28g.)	34%(25g.)	50%(82g.)

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

¿SABÍAS QUE.....?

El limón es un fruto procedente de un árbol perenne llamado limonero. Es originario del Sudeste de Asia, entre el Himalaya y China. En el siglo XIII llegó a Europa de la mano de los pueblos árabes. Su cultivo se extendió rápidamente por toda la península ibérica, sobre todo por la zona de Levante, donde hoy en día se sigue concentrando gran parte de la producción de limones que se consumen en España.

Las propiedades del limón sobre la salud lo convierten en un alimento esencial. Es muy rico en vitamina C, la cual promueve la formación de colágeno que contribuye al buen estado de la piel y de los cartílagos, y a la buena cicatrización de las heridas. También favorece la absorción del hierro. Por otra parte, juega un papel crucial en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, lo que previene las infecciones y muchas otras enfermedades.

Junto a la vitamina C, el limón viene cargado con sustancias fitoquímicas que protegen las células y tejidos del cuerpo, previniendo el envejecimiento prematuro y un sin fin de enfermedades.

Aporta también minerales como el potasio, selenio, hierro y magnesio, en dosis significativas.

Durante el siglo XVIII se hizo famoso entre los marineros, que solían consumirlo durante sus largas travesías porque sabían que les protegía frente al escorbuto (escasez de vitamina C).



Mi principal característica es que soy muy rico en vitamina C.

