

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>								1	Arroz murciano (verduras y magro)	
										Filete de pescadilla en salsa con ensalada de lechuga y tomate
										Yogur
										<b>Cena: Crema de calabacín y pollo asado</b> <small>Kcal 691 Prot. 29 Lip 25 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
4	Lentejas estofadas	5	Crema de verduras con picatostes	6	Patatas guisadas con costillas	7	Espirales integrales con tomate y atún	8	Judías pintas con arroz	
Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz		Estofado de ternera con patatas cuadro		Merluza al horno con ensalada de lechuga		Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino		Cazón en adobo con ensalada de tomate y aceitunas		
Fruta y leche		Fruta		Natillas		Fruta		Fruta		
<b>Cena: Brócoli y gallo a la plancha</b> <small>Kcal 680 Prot. 32 Lip 26 HC 79 GS 7 Fe 8</small>		<b>Cena: Sopa de letras y tortilla de patata</b> <small>Kcal 705 Prot. 30 Lip 23 HC 95 GS 5 Fe 6</small>		<b>Cena: Espárragos y chuleta de Sajonia</b> <small>Kcal 688 Prot. 26 Lip 26 HC 87 GS 6 Fe 3</small>		<b>Cena: Crema de puerros y filete ruso</b> <small>Kcal 623 Prot. 31 Lip 19 HC 81 GS 3 Fe 4</small>		<b>Cena: Verduras a la plancha y filete de ternera</b> <small>Kcal 717 Prot. 32 Lip 27 HC 87 GS 4 Fe 7</small>		
11	Repollo ajoarriero con patata	12	Garbanzos estofados con verduras <b>ECO</b>	13	Sopa de picadillo	14	Crema de legumbres	15	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	
Cinta de lomo al horno con arroz integral		Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y cebolla		Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate)		Ragú de pavo con patatas y zanahoria		CUMPLEAÑOS	Sardinillas en aceite ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta y leche		Fruta		Fruta y leche		Fruta			Helado	
<b>Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno</b> <small>Kcal 643 Prot. 32 Lip 21 HC 81 GS 6 Fe 5</small>		<b>Cena: Crema de calabaza y hamburguesa de pollo</b> <small>Kcal 636 Prot. 21 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 7</small>		<b>Cena: Revuelto de ajetes con huevo y jamón</b> <small>Kcal 601 Prot. 31 Lip 25 HC 63 GS 5 Fe 3</small>		<b>Cena: Judías verdes y croquetas</b> <small>Kcal 720 Prot. 31 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 6</small>		<b>Cena: Berenjenas rellenas al horno</b> <small>Kcal 704 Prot. 26 Lip 32 HC 78 GS 7 Fe 4</small>		
18	Guisantes salteados	19 <b>JORNADA GASTRONÓMICA: ITALIA</b> Lasaña boloñesa		20	Judías blancas con verduras	21	Patatas guisadas con merluza	22	Puré de zanahoria ecológica <b>ECO</b>	
Filete de platija empanada con ensalada de lechuga y espárragos		Pollo a la parmesana con champiñones		Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga y aceitunas		Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de tomate natural		Calamares en salsa americana con arroz blanco		
Fruta		Pannacotta de caramelo		Fruta y leche		Fruta		Fruta		
<b>Cena: Lacón con patata cocida y grelos</b> <small>Kcal 636 Prot. 28 Lip 27 HC 70 GS 5 Fe 6</small>		<b>Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno</b> <small>Kcal 623 Prot. 29 Lip 31 HC 57 GS 12 Fe 2</small>		<b>Cena: Merluza en salsa con patata cocida</b> <small>Kcal 642 Prot. 27 Lip 24 HC 79 GS 6 Fe 7</small>		<b>Cena: Espinacas salteadas y tortilla campesina</b> <small>Kcal 602 Prot. 26 Lip 22 HC 75 GS 2 Fe 5</small>		<b>Cena: Ensalada y pizza casera</b> <small>Kcal 644 Prot. 21 Lip 19 HC 98 GS 3 Fe 4</small>		
25	Lentejas verdina con chorizo	26	Espaguetis con gambas y espinacas	27	Sopa de cocido	28	<b>JORNADA HARRY POTTER</b> Cal dero de calabaza Pollo a la Hogwarts con patata panadera Falsa cerveza de mantequilla			
Salmón rebozado con ensalada de tomate y maíz		Huevos cocidos en salsa con champiñón y bacon		Cocido madrileño completo con repollo		Fruta				
<b>Cena: Crema de verduras y chuletas de cordero</b> <small>Kcal 746 Prot. 36 Lip 31 HC 81 GS 5 Fe 7</small>		<b>Cena: Ensalada mixta y boquerones fritos</b> <small>Kcal 620 Prot. 23 Lip 22 HC 84 GS 7 Fe 4</small>		<b>Cena: Ñoquis con tomate y pescadilla a la plancha</b> <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>		<b>Cena: Arroz salteado y tortilla francesa</b> <small>Kcal 668 Prot. 28 Lip 28 HC 77 GS 6 Fe 4</small>				

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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>665 Kcal.</b>	<b>16%(28g.)</b>	<b>34%(25g.)</b>	<b>50%(82g.)</b>

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.

