

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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.

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 26 HC 88 GS 6 Fe 3

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CUMPLEAÑOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

MEDIA 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.

