

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)
								Yogur	
								Cena: Crema de calabacín y pollo asado <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	
Cena: Brócoli y gallo a la plancha <small>Kcal 680 Prot. 32 Lip 26 HC 79 GS 7 Fe 8</small>		Cena: Sopa de letras y tortilla de patata <small>Kcal 705 Prot. 30 Lip 23 HC 95 GS 5 Fe 6</small>		Cena: Espárragos y chuleta de Sajonia <small>Kcal 688 Prot. 26 Lip 26 HC 87 GS 6 Fe 3</small>		Cena: Crema de puerros y filete ruso <small>Kcal 623 Prot. 31 Lip 19 HC 81 GS 3 Fe 4</small>		Cena: Verduras a la plancha y filete de ternera <small>Kcal 717 Prot. 32 Lip 27 HC 87 GS 4 Fe 7</small>	
11	Repollo ajoarriero con patata	12	Garbanzos estofados con verduras ECO	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		Sardinillas en aceite ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta y leche		Fruta		Fruta y leche		Fruta		Helado	
Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno <small>Kcal 643 Prot. 32 Lip 21 HC 81 GS 6 Fe 5</small>		Cena: Crema de calabaza y hamburguesa de pollo <small>Kcal 636 Prot. 21 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 7</small>		Cena: Revuelto de ajetes con huevo y jamón <small>Kcal 601 Prot. 31 Lip 25 HC 63 GS 5 Fe 3</small>		Cena: Judías verdes y croquetas <small>Kcal 720 Prot. 31 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 6</small>		Cena: Berenjenas rellenas al horno <small>Kcal 704 Prot. 26 Lip 32 HC 78 GS 7 Fe 4</small>	
18	Guisantes salteados	19 JORNADA GASTRONÓMICA: ITALIA		20	Judías blancas con verduras	21	Patatas guisadas con merluza	22	Puré de zanahoria ecológica ECO
Filete de platija empanada con ensalada de lechuga y espárragos		Lasaña boloñesa		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		Pollo a la parmesana con champiñones Pannacotta de caramelo		Fruta y leche		Fruta		Fruta	
Cena: Lacón con patata cocida y grelos <small>Kcal 636 Prot. 28 Lip 27 HC 70 GS 5 Fe 6</small>		Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno <small>Kcal 623 Prot. 29 Lip 31 HC 57 GS 12 Fe 2</small>		Cena: Merluza en salsa con patata cocida <small>Kcal 642 Prot. 27 Lip 24 HC 79 GS 6 Fe 7</small>		Cena: Espinacas salteadas y tortilla campesina <small>Kcal 602 Prot. 26 Lip 22 HC 75 GS 2 Fe 5</small>		Cena: Ensalada y pizza casera <small>Kcal 644 Prot. 21 Lip 19 HC 98 GS 3 Fe 4</small>	
25	Espaguetis con gambas y espinacas	26	Lentejas verdina con chorizo	27	Coliflor rehogada con patatas	28	Sopa de cocido		
Huevos cocidos en salsa con champiñón y bacon		Salmón rebozado con ensalada de tomate y maíz		Albóndigas de ternera con verduras		Cocido madrileño completo con repollo			
Fruta y leche		Fruta		Fruta		Fruta y leche			
Cena: Crema de verduras y chuletas de cordero <small>Kcal 620 Prot. 23 Lip 22 HC 84 GS 7 Fe 4</small>		Cena: Arroz salteado y tortilla francesa <small>Kcal 746 Prot. 36 Lip 31 HC 81 GS 5 Fe 7</small>		Cena: Ñoquis con tomate y pescadilla a la plancha <small>Kcal 676 Prot. 18 Lip 37 HC 68 GS 11 Fe 10</small>		Cena: Ensalada mixta y boquerones fritos <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</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.

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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	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.....?

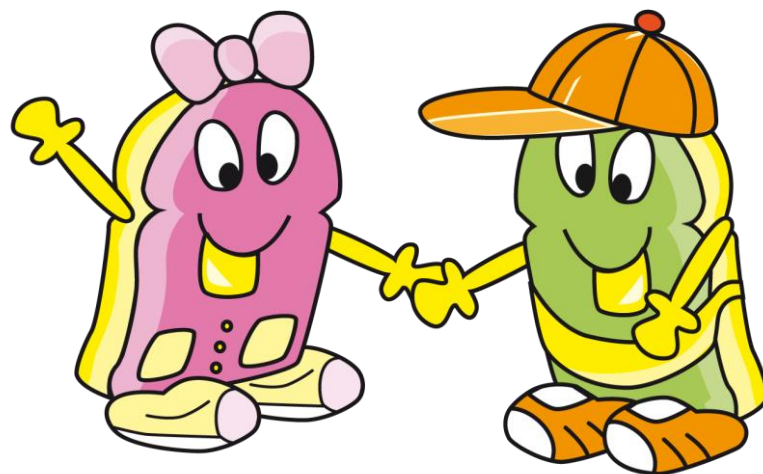
El limón es un fruto procedente de un árbol perenne llamado limonero. Es originario del Sudeste de Asia, entre el Himalaya y China. En el siglo XIII llegó a Europa de la mano de los pueblos árabes. Su cultivo se extendió rápidamente por toda la península ibérica, sobre todo por la zona de Levante, donde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

