

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
	<p>Los lácteos nos aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono en forma de lactosa, y grasas saturadas para vehicular las vitaminas liposolubles como la A y la D</p>	1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 DÍA NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 Tallarines al ajillo con gulas Pasta with garlic and surimi Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Potato and courgette omelette and lettuce and olives salad Fruta Fruit Cena: Brócoli rehogado y filetes rusos Kcal 651 Prot. 18 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 4	8 Lentejas ecológicas con chorizo ECO Lentils stew with chorizo Bacalao a la riojana (tomate, pimiento y cebolla) Cod with tomato, pepper onion and pepper sauce Fruta Fruit Cena: Sopa juliana y chuleta de cerdo Kcal 636 Prot. 34 Lip 20 HC 80 GS 3 Fe 7	9 Judías verdes con tomate Sautéed green beans with tomato Ragú de pavo con arroz integral Turkey ragoutn with brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de pasta y empanadillas de atún Kcal 691 Prot. 30 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 5	10 Guisantes salteados Peas sauteed Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz Battered hake with tomato and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de calabacin y huevos revueltos Kcal 681 Prot. 33 Lip 29 HC 73 GS 10 Fe 6
13 Arroz caldoso con sepia Rice stew with cuttlefish Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y cebolla Grilled loin pork with letuce and onion salad Fruta Fruit Cena: Verduras a la plancha y gallo rebozado Kcal 620 Prot. 31 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 4	14 DÍA GASTRONÓMICO SAN ISIDRO Garbanzos con callos Huevos estrellados estilo casa Lucio Churro con chocolate Cena: Ensalada de tomate y merluza a la plancha Kcal 700 Prot. 22 Lip 33 HC 79 GS 5 Fe 7	15 Macarrones gratinados con queso Pasta with cheese grilled Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz Sardines in oil with letuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espárragos trigueros y filete de ternera Kcal 663 Prot. 27 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 4	16 Puré de verduras Vegetables cream Jamoncitos de pollo asado con arroz blanco Chicken with white rice Fruta Fruit Cena: Sopa de estrellas y tortilla de queso Kcal 639 Prot. 25 Lip 21 HC 88 GS 4 Fe 5	17 Judías canela con verduras White/Red Beans stew Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Marinated dogfish with letuce and tomato salad Fruta Fruit Cena: Champiñón al ajillo y chuletitas de cordero Kcal 684 Prot. 31 Lip 23 HC 88 GS 3 Fe 7
20 Patatas guisadas con puerro y bacalao Potatoes with cod and leek Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga Baked fresh sausages with letuce salad Fruta Fruit Cena: Alcachofas salteadas con huevo y jamón Kcal 655 Prot. 22 Lip 31 HC 72 GS 10 Fe 4	21 Crema de legumbres Legumes cream Filete de limanda (platija) empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Breaded flounder with letuce and carrot salad Fruta Fruit Cena: Menestra de verduras con ternera Kcal 684 Prot. 27 Lip 27 HC 83 GS 4 Fe 6	22 Repollo rehogado Sautéed cabbage Pollo en pepitoria con patatas fritas Chicken in egg sauce with chips Fruta y leche Fruit and milk Cena: Arroz salteado y calamares en salsa Kcal 700 Prot. 28 Lip 34 HC 70 GS 8 Fe 5	23 Judías blancas con chorizo Beans stew with chorizo Pescadilla en salsa verde con ensalada de tomate natural Hake in green sauce with tomato salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de zanahoria y croquetas caseras Kcal 692 Prot. 33 Lip 24 HC 86 GS 6 Fe 7	24 CUMPLEAÑOS Paella mixta (pollo y marisco) Paella (rice with chicken and fish) Huevos rellenos de atún con lechuga y mayonesa dellived eggs with letuce and mayonnaise Helado Ice cream Cena: Lubina al horno con verduras asadas Kcal 638 Prot. 19 Lip 28 HC 77 GS 6 Fe 3
27 DÍA SIN GLUTEN Lentejas guisadas Lentils stew with vegetables Filete de ternera en salsa con verduras Beef steak in sauce Tortitas de maíz Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada variada y huevo frito Kcal 657 Prot. 41 Lip 20 HC 79 GS 6 Fe 8	28 DÍA NACIONAL DE NUTRICIÓN Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, huevo y atún) Pescadilla al horno con ensalada de tomate y aceitunas Baked hake with tomato and olives salad Yogur Yogurt Cena: Lombarda con manzana y alitas de pollo Kcal 764 Prot. 27 Lip 39 HC 77 GS 6 Fe 4	29 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Gazpacho y boquerones a la andaluza Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	30 Espirales integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Tortilla de atún con ensalada de lechuga Tuna omelette with lettuce salad Fruta Ecológica ECO Fruit Cena: Berenjena rebozada y filete de pavo Kcal 623 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 4	31 Crema de calabaza Pumpkin cream Salmón empanado con ensalada de lechuga y pepino Breaded salmon with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit Cena: Pizza casera y ensalada de lechuga Kcal 646 Prot. 24 Lip 30 HC 69 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 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	667 Kcal.	16%(28g.)	34%(26g.)	50%(81g.)

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

¿SABÍAS QUÉ?

El día 28 de mayo se celebra el Día Nacional de la Nutrición, que este año lleva por lema: **“Los lácteos: tenlo claro”**, con el fin de concienciar a toda la población de la importancia de la incorporación de los lácteos a la dieta, siempre que no haya ninguna contraindicación al respecto. La leche y los productos lácteos constituyen uno de los principales grupos de alimentos en la nutrición del niño. Su ingesta diaria tiene una gran importancia en esta fase de la vida, donde existen unas elevadas demandas de calcio, fundamental para el desarrollo de unos huesos sanos. El calcio de los productos lácteos se diferencia no sólo por la cantidad de este mineral sino también por su buena biodisponibilidad. La absorción de calcio se ve favorecida por la presencia de vitamina D. Se estima, que tanto en niños como en adolescentes, debe haber un consumo diario de dos a tres raciones de lácteos (como leche, yogur, queso, etc.)

La amplia variedad existente de productos lácteos (leche, yogur, quesos, batidos, helados, etc.), facilita su consumo por parte de los niños al ofrecer alternativas, mejorando la calidad nutricional de la dieta.



Los lácteos proporcionan:

Proteínas

Minerales
calcio, fósforo, magnesio y potasio

Vitaminas
A, D, E, B2 y B12

Grasas

Hidratos de
carbono simples

