



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
	 <p>Los lácteos nos aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono en forma de lactosa, y grasas saturada para vehicular las vitaminas liposolubles como la A y la D</p>	FESTIVO	FESTIVO	DÍA NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Tallarines al ajillo con gulas y gambas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Brócoli rehogado y emperador a la plancha Kcal 651 Prot. 18 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 4	Arroz caldoso con sepia Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche Cena: Espárragos trigueros y filetes rusos Kcal 686 Prot. 34 Lip 23 HC 85 GS 7 Fe 4	Lentejas ecológicas con chorizo ECO Bacalao a la riojana (tomate, pimiento y cebolla) Helado Cena: Sopa juliana y chuleta de cerdo Kcal 619 Prot. 35 Lip 21 HC 72 GS 5 Fe 6	Judías verdes con tomate Ragú de pavo con arroz integral Fruta Cena: Ensalada de pasta y empanadillas de atún Kcal 625 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5	Guisantes salteados Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz Fruta y leche Cena: Crema de calabacín y huevos revueltos Kcal 681 Prot. 33 Lip 29 HC 73 GS 10 Fe 6
13	14	15	16	17
Patatas guisadas con puerro y bacalao Albóndigas de ternera con verduras Fruta Cena: Verduras a la plancha y gallo rebozado Kcal 727 Prot. 19 Lip 35 HC 84 GS 10 Fe 9	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	FESTIVO	Puré de verduras Jamoncitos de pollo asado con arroz blanco Fruta y leche Cena: Sopa de estrellas y tortilla de queso Kcal 696 Prot. 28 Lip 24 HC 92 GS 7 Fe 5	Judías canela con verduras Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Champiñón al ajillo y chuletitas de cordero Kcal 684 Prot. 31 Lip 23 HC 88 GS 3 Fe 7
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Alcachofas salteadas con huevo y jamón Kcal 646 Prot. 24 Lip 37 HC 54 GS 13 Fe 4	Crema de legumbres Filete de limanda (platija) empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Cena: Menestra de verduras con ternera Kcal 684 Prot. 27 Lip 27 HC 83 GS 4 Fe 6	Repollo rehogado Pollo en pepitoria con patatas fritas Yogur de beber Cena: Arroz salteado y calamares en salsa Kcal 637 Prot. 27 Lip 32 HC 61 GS 7 Fe 4	Judías blancas con chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de tomate natural Fruta y leche Cena: Crema de zanahoria y croquetas caseras Kcal 646 Prot. 30 Lip 23 HC 80 GS 6 Fe 6	Paella mixta (pollo y marisco) Huevos rellenos de atún con lechuga y mayonesa Fruta Cena: Lubina al horno con verduras asadas Kcal 655 Prot. 19 Lip 27 HC 85 GS 5 Fe 4
27	28	29	30	31
DÍA SIN GLUTEN  Lentejas guisadas Filete de ternera en salsa con verduras Tortitas de maíz Fruta y leche Cena: Ensalada variada y huevo frito Kcal 657 Prot. 41 Lip 20 HC 79 GS 6 Fe 8	DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, huevo y atún) Pescadilla al horno con ensalada de tomate y aceitunas Yogur Cena: Lombarda con manzana y alitas de pollo Kcal 764 Prot. 27 Lip 39 HC 77 GS 6 Fe 4	Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Gazpacho y boquerones a la andaluza Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	Macarrones integrales con tomate y chorizo Tortilla de atún con ensalada de lechuga Fruta Ecológica ECO Cena: Berenjena rebozada y filete de pavo Kcal 623 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 4	Crema de calabaza Salmón empanado con ensalada de lechuga y pepino Fruta 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.

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	671 Kcal.	16%(27g.)	34%(26g.)	50%(78g.)

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

