

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|---|
| <p>2</p> <p>Día no lectivo</p> | <p>3</p> <p>Arroz con tomate y huevo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Verduras salteadas y chuletas de cordero Kcal 732 Prot. 26 Lip 32 HC 85 GS 6 Fe 5</p> | <p>4</p> <p>Judías carilla estofadas</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Ensalada variada y dorada a la sal Kcal 678 Prot. 39 Lip 22 HC 81 GS 7 Fe 7</p> | <p>5</p> <p>Brócoli rehogado con patata</p> <p>Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa de fideos y tortilla francesa Kcal 647 Prot. 29 Lip 30 HC 65 GS 5 Fe 4</p> | <p>6</p> <p>Crema de legumbres con picatostes</p> <p>Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Champiñones al ajillo y filetes rusos Kcal 684 Prot. 31 Lip 21 HC 94 GS 3 Fe 6</p> |
| <p>9</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Filete de ternera en salsa de champiñón con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Arros tres delicias y ensalada de pepino Kcal 706 Prot. 29 Lip 26 HC 90 GS 5 Fe 6</p> | <p>10</p> <p>Lentejas castellanas con verduras</p> <p>Pescadilla al horno con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Espinacas con bechamel y chuleta de Sajonia Kcal 676 Prot. 33 Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 7</p> | <p>11</p> <p>Paella mixta (pollo y marisco)</p> <p>Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga con pepino</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Tomates gratinados y croquetas caseras Kcal 616 Prot. 19 Lip 22 HC 84 GS 5 Fe 4</p> | <p>12</p> <p>Espaguetis integrales ECO ecológicos con tomate y chorizo</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Crema de calabaza y alitas al horno Kcal 694 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 8 Fe 4</p> | <p>13</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Helado </p> <p>CUMPLEAÑOS</p> <p>Cena: Calabacín a la plancha y boquerones fritos Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</p> |
| <p>16</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Crema de puerros y chuleta de cerdo Kcal 660 Prot. 34 Lip 28 HC 69 GS 6 Fe 6</p> | <p>17</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Magro en salsa de tomate con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa de estrellas y gallo a la plancha Kcal 672 Prot. 32 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 6</p> | <p>18</p> <p>Coditos carbonara (huevo, leche y beicon)</p> <p>Ragú de pavo con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Coliflor rehogada y huevo frito Kcal 702 Prot. 33 Lip 26 HC 83 GS 10 Fe 3</p> | <p>19</p> <p>Judías blancas guisadas</p> <p>Salmón al horno con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Menestra de verduras y filete de ternera Kcal 627 Prot. 31 Lip 22 HC 76 GS 4 Fe 6</p> | <p>20</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Alcachofas y calamares a la romana Kcal 628 Prot. 24 Lip 25 HC 77 GS 7 Fe 5</p> |
| <p>23</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Lacón a la gallega con patatas y grelos Kcal 628 Prot. 32 Lip 21 HC 79 GS 3 Fe 7</p> | <p>24</p> <p>Arroz murciano (verduras y magro)</p> <p>Huevos revueltos con pisto manchego</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Espárragos y merluza rebozada Kcal 662 Prot. 23 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 5</p> | <p>25</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Albóndigas en salsa de verduras con puré de patata</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada mixta y lenguado a la plancha Kcal 770 Prot. 22 Lip 39 HC 83 GS 11 Fe 9</p> | <p>26</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA: INDIA</p> <p>Chole Palak (garbanzos con espinacas) </p> <p>Pollo al curry con arroz</p> <p> Yogur de coco</p> <p>Cena: Sopa juliana y tortilla de patata Kcal 733 Prot. 34 Lip 22 HC ## GS 4 Fe 7</p> | <p>27</p> <p>Repollo ajoarriero</p> <p>Filete de limanda empanada ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Tallarines salteados con verduras y pavo Kcal 662 Prot. 25 Lip 31 HC 71 GS 7 Fe 5</p> |
| <p>30</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa de estrellas y filete de pollo Kcal 662 Prot. 23 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</p> | <p>31</p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Tortilla de york con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Lombarda con manzana y pescadilla Kcal 646 Prot. 28 Lip 24 HC 80 GS 6 Fe 7</p> | <p>¡Muévete! Te da vida.</p> | | |

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 **ALÉRGENOS** 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 | 670 Kcal. | 17%(28g.) | 33%(25g.) | 50%(84g.) |

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

¡Muévete! Te da vida.

Por todos es conocido que la práctica regular de actividad física en niños y adolescentes, está asociada a múltiples beneficios para la salud en todos los niveles, físico, psicológico y social:

- * Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas del corazón, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, obesidad, osteoporosis...
- * Mejora la salud mental y el autoestima. Reduce los síntomas de ansiedad y depresión, disminuyendo el estrés.
- * Es fundamental para un adecuado desarrollo, favoreciendo el crecimiento de los huesos y músculos.
- * Es divertido y ofrece oportunidades de socialización.
- * Les enseña a seguir reglas, y a la creación de hábitos.
- * Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.
- * Aumenta la concentración.

Así que sea el tipo que sea, hay que realizar ejercicio físico y no pasar mucho tiempo jugando con tabletas, consolas o pantallas.

