

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<p><b>2</b></p> <p><b>Día no lectivo</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo Rice with tomato and fried egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas Sardines in oil with lettuce and olives salad Fruta Fruit <b>Cena: Verduras salteadas y chuletas de cordero</b> Kcal 732 Prot. 26 Lip 32 HC 85 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>4</b></p> <p>Judías carilla estofadas Beans stew Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby Grilled loin pork with garlic and baby carrot Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Ensalada variada y dorada a la sal</b> Kcal 678 Prot. 39 Lip 22 HC 81 GS 7 Fe 7</p>	<p><b>5</b></p> <p>Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli with potato Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Breaded chicken with lettuce and corn salad Fruta Fruit <b>Cena: Sopa de fideos y tortilla francesa</b> Kcal 647 Prot. 29 Lip 30 HC 65 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de legumbres con picatostes Legumbres cream with toasted bread Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate) Cod with tomato, pepper and onion Fruta Fruit <b>Cena: Champiñones al ajillo y filetes rusos</b> Kcal 684 Prot. 31 Lip 21 HC 94 GS 3 Fe 6</p>
<p><b>9</b></p> <p>Puré de verduras Vegetables cream Filete de ternera en salsa de champiñón con patatas fritas Beef steak in mushroom sauce with chips Fruta Fruit <b>Cena: Arros tres delicias y ensalada de pepino</b> Kcal 706 Prot. 29 Lip 26 HC 90 GS 5 Fe 6</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas castellanas con verduras Lentils stew with vegetables Pescadilla al horno con ensalada de tomate y aceitunas Baked hake with tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Espinacas con bechamel y chuleta de Sajonia</b> Kcal 676 Prot. 33 Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 7</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella mixta (pollo y marisco) Paella (rice with chicken and selffish) Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga con pepino Scrambled eggs with zucchini and lettuce with Fruta Fruit <b>Cena: Tomates gratinados y croquetas caseras</b> Kcal 616 Prot. 19 Lip 22 HC 84 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>12</b></p> <p>Espaguetis integrales ECO ecológicos con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y espárragos Battered hake with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit <b>Cena: Crema de calabaza y alitas al horno</b> Kcal 694 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 8 Fe 4</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Helado Ice cream <b>Cena: Calabacín a la plancha y boquerones fritos</b> Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</p> 
<p><b>16</b></p> <p>Guisantes salteados Sautéed peas Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate Battered cod with lettuce and tomato salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Crema de puerros y chuleta de cerdo</b> Kcal 660 Prot. 34 Lip 28 HC 69 GS 6 Fe 6</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías verdes con patata Sautéed green beans with potato Magro en salsa de tomate con arroz integral Pork meat in tomato sauce with brown rice Fruta Fruit <b>Cena: Sopa de estrellas y gallo a la plancha</b> Kcal 672 Prot. 32 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 6</p>	<p><b>18</b></p> <p>Coditos carbonara (huevo, leche y beicon) Pasta with egg and bacon Ragú de pavo con ensalada de lechuga Baked turkey meat with lettuce salad Yogur Yogurt <b>Cena: Coliflor rehogada y huevo frito</b> Kcal 702 Prot. 33 Lip 26 HC 83 GS 10 Fe 3</p>	<p><b>19</b></p> <p>Judías blancas guisadas Beans stew Salmón al horno con ensalada de tomate natural Baked salmon with tomato salad Fruta Fruit <b>Cena: Menestra de verduras y filete de ternera</b> Kcal 627 Prot. 31 Lip 22 HC 76 GS 4 Fe 6</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with meat Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Tuna omelette with lettuce and carrot salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Alcachofas y calamares a la romana</b> Kcal 628 Prot. 24 Lip 25 HC 77 GS 7 Fe 5</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas Lentils stew Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla Hake in green sauce with lettuce and onion salad Fruta Fruit <b>Cena: Lacón a la gallega con patatas y grelos</b> Kcal 628 Prot. 32 Lip 21 HC 79 GS 3 Fe 7</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz murciano (verduras y magro) Rice with vegetables and pork loin Huevos revueltos con pisto manchego Scrambled eggs with ratatouille Fruta Fruit <b>Cena: Espárragos y merluza rebozada</b> Kcal 662 Prot. 23 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de pescado Fish soup Albóndigas en salsa de verduras con puré de patata Veal meatballs beef in sauce with mashed potatoes Fruta Fruit <b>Cena: Ensalada mixta y lenguado a la plancha</b> Kcal 770 Prot. 22 Lip 39 HC 83 GS 11 Fe 9</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA: INDIA</b></p> <p>Chole Palak (garbanzos con espinacas)</p> <p>Pollo al curry con arroz</p>  <p>Yogur de coco</p> <p><b>Cena: Sopa juliana y tortilla de patata</b> Kcal 733 Prot. 34 Lip 22 HC ## GS 4 Fe 7</p>	<p><b>27</b></p> <p>Repollo ajoarriero Sautéed cabbage with garlic, paprika and potatoes Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Breaded flounder with lettuce, tomato, and olives salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Tallarines salteados con verduras y pavo</b> Kcal 662 Prot. 25 Lip 31 HC 71 GS 7 Fe 5</p>
<p><b>30</b></p> <p>Crema de calabacín con queso Courgette cream with cheese Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO Squid in american sauce with white rice Fruta Fruit <b>Cena: Sopa de estrellas y filete de pollo</b> Kcal 662 Prot. 23 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</p>	<p><b>31</b></p> <p>Judías pintas con verduras Beans stew with vegetables Tortilla de york con ensalada de lechuga y pepino Ham omelette with lettuce and cucumber salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Lombarda con manzana y pescadilla</b> Kcal 646 Prot. 28 Lip 24 HC 80 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>¡Muévete! Te da vida.</b></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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>670 Kcal.</b>	<b>17%(28g.)</b>	<b>33%(25g.)</b>	<b>50%(84g.)</b>

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.

