

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. # Lip 32 HC 85 GS 6 Fe 5</p>	<p>4</p> <p>Judías pintas 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. # Lip 22 HC # 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. # Lip 30 HC # 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. # Lip 21 HC # 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: Arroz tres delicias y ensalada de pepino Kcal 706 Prot. # Lip 26 HC # GS 5 Fe 6</p>	<p>10</p> <p>Lentejas castellanas con verduras</p> <p>Pescadilla en salsa con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Espinacas con bechamel y chuleta de Sajonia Kcal 676 Prot. # Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 7</p>	<p>11</p> <p>Paella mixta (pollo y marisco)</p> <p>Tortilla francesa y ensalada de lechuga con pepino</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Tomates gratinados y croquetas caseras Kcal 643 Prot. # Lip 24 HC # GS 7 Fe 4</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis integrales con tomate y chorizo ECO</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. # Lip 25 HC # GS 8 Fe 4</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Calabacín a la plancha y boquerones fritos Kcal 647 Prot. # Lip 18 HC # GS 6 Fe 7</p>
<p>16</p> <p>Guisantes salteados con york</p> <p>Salmón al horno con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Crema de perros y chuleta de cerdo Kcal 637 Prot. # Lip 28 HC # GS 6 Fe 6</p>	<p>17</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Hamburguesa en salsa de tomate con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa de estrellas y gallo a la plancha Kcal 728 Prot. # Lip 33 HC 83 GS 10 Fe 7</p>	<p>18</p> <p>Potaje de garbanzos (bacalao y espinacas)</p> <p>Ragú de pavo con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Coliflor rehogada y huevo frito Kcal 626 Prot. # Lip 21 HC # GS 3 Fe 7</p>	<p>19</p> <p>Coditos carbonara (huevo, leche y beicon)</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Gelatina de frutas</p> <p>Cena: Menestra de verduras y filete de ternera Kcal 759 Prot. # Lip 29 HC # GS 8 Fe 3</p>	<p>20</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Huevos revueltos con espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Alcachofas y calamares a la romana Kcal 623 Prot. # Lip 25 HC # GS 7 Fe 5</p>
<p>SEMANA GASTRONÓMICA: Las Siete Maravillas del Mundo Moderno</p>				
<p>23</p> <p>Macarrones boloñesa ITALIA</p> <p>Bacalao a la livornesa con ensalada caprese</p> <p>Panacotta</p> <p>Cena: Lacón a la gallega con patatas y grelos Kcal 766 Prot. # Lip 37 HC # GS 11 Fe 3</p>	<p>24</p> <p>Chupe de pescado PERÚ</p> <p>Lomo saltado con papas</p> <p>Yogur con quinoa</p> <p>Cena: Espárragos y lenguado a la plancha Kcal 675 Prot. # Lip 35 HC 60 GS 9 Fe 3</p>	<p>25</p> <p>Fasoliyeh JORDANIA (judías blancas con tomate)</p> <p>Huevos rancheros con nachos MEXICO</p> <p>Mango en almíbar</p> <p>Cena: Ensalada mixta y albóndigas Kcal 645 Prot. # Lip 29 HC # GS 5 Fe 7</p>	<p>26</p> <p>Arroz con curry al estilo hindú INDIA</p> <p>Moqueca de peixe con chips de yuca BRASIL</p> <p>Piña en su jugo</p> <p>Cena: Sopa juliana y tortilla de patata Kcal 673 Prot. # Lip 25 HC # GS 4 Fe 3</p>	<p>27</p> <p>Tallarines chinos CHINA salteados con verduras</p> <p>Pollo al limón con ensalada china</p> <p>Galleta de la fortuna</p> <p>Cena: Repollo ajoarriero y limanda a la plancha Kcal 677 Prot. # Lip 30 HC # GS 5 Fe 3</p>
<p>30</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Lombarda con manzana y pescadilla Kcal 657 Prot. # Lip 25 HC # GS 7 Fe 8</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabaza</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 638 Prot. # Lip 19 HC 96 GS 3 Fe 4</p>			

**¡Muévete!
Te da vida.**



MEDIA 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	674 Kcal.	17%(g.)	34%(g.)	49%(g.)

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

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.

¡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.

