C.P. RAMIRO DE MAEZTU — SEPTIEMBRE 2020 — Menú Escolar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
¡Bienvenidos al comedor!	**8** Espaguetis integrales ecológicos con tomate y chorizo ECO Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta **Cena: Calabín rebozado y lubina** Kcal 663 Prot. 34 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5	**9** Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche **Cena: Gazpacho y salmón a la plancha** Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	**10** Patatas guisadas con carne Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Fruta y leche **Cena: Brócoli rehogado y chuleta de Sajonia** Kcal 661 Prot. 28 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 4	**11** Crema de legumbres Tortilla española con ensalada de tomate natural Fruta **Cena: Arroz salteado y filete ruso** Kcal 639 Prot. 20 Lip 23 HC 88 GS 4 Fe 6
14 Arroz con verduras Ventresca de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Fruta **Cena: Crema de puerros y lomo a la plancha** Kcal 653 Prot. 24 Lip 21 HC 93 GS 3 Fe 3	**15** Judías pintas estofadas Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga Fruta y leche **Cena: Acelgas rehogadas y dorada a la sal** Kcal 650 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 7 Fe 7	**16** Puré de zanahorias Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta **Cena: Ensalada mixta y merluza al horno** Kcal 754 Prot. 25 Lip 34 HC 87 GS 6 Fe 5	**17** Lentejas castellanas con zanahoria y puerro Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur **Cena: Salmorejo y tortilla de calabacín** Kcal 702 Prot. 31 Lip 32 HC 73 GS 11 Fe 7	**18** Sopa de picadillo Filete de limanda empanado con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta y leche **Cena: Champiñones y alitas al horno** Kcal 664 Prot. 27 Lip 32 HC 66 GS 7 Fe 4
21 Judías verdes rehogadas con patatas Ragú de pavo con arroz integral Fruta **Cena: Quinoa con verduras y atún** Kcal 625 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5	**22** Patatas guisadas con magro Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz Fruta **Cena: Pisto y huevos cocidos** Kcal 649 Prot. 26 Lip 24 HC 82 GS 7 Fe 4	**23** Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Helado **Cena: Crema de calabaza y gallo a la plancha** Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6	**24** Coditos con tomate y atún Tortilla de york con ensalada de lechuga y pepino Fruta **Cena: Puré de patata y pollo en salsa** Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5	**25** Judías blancas de arroz con verduras Salmón al horno con zanahoria baby Fruta y leche **Cena: Ensalada variada y lacón a la gallega** Kcal 672 Prot. 33 Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 6
28 Puré de verduras Canelones de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta **Cena: Berenjena salteada y corvina al horno** Kcal 603 Prot. 18 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4	**29** Lentejas ecológicas estofadas ECO Tortilla de queso con pisto Fruta **Cena: Ensalada de tomate y filetes rusos** Kcal 637 Prot. 30 Lip 24 HC 76 GS 6 Fe 8	**30** Arroz caldoso con pollo Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche **Cena: Brócoli rehogado y chuleta de pavo** Kcal 691 Prot. 26 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3		

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	**656 Kcal.**	**16% (27g.)**	**34% (25g.)**	**50% (82g.)**

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

¡Bienvenido al comedor escolar!

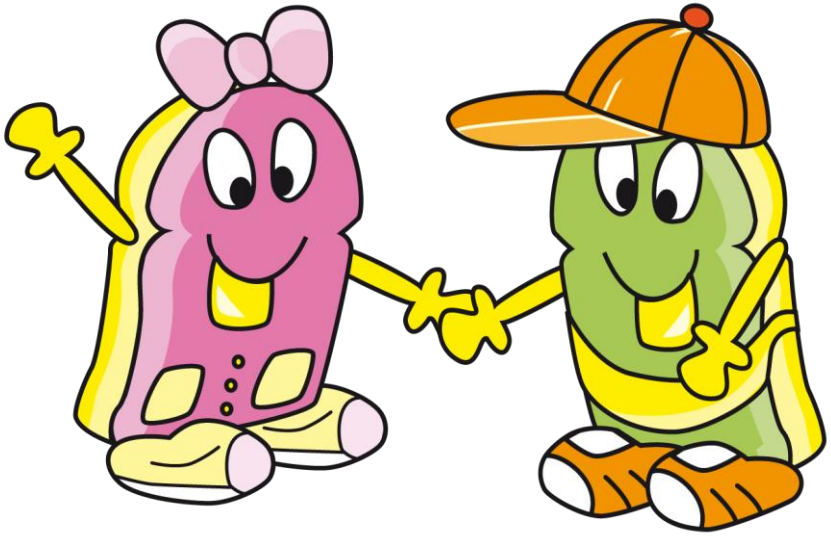
Comenzamos el curso siendo conscientes de la situación y la incertidumbre que estamos viviendo. Sabemos que el comedor no solo es importante desde el punto de vista nutricional, sino que además desempeña una gran labor educativa.

Por todo ello, todos estaremos implicados al máximo para poder disfrutar de un comedor saludable y seguro.

Recuerda que en estos momentos es muy importante:

Fuente: Ministerio de Sanidad

¿Sabías que significa DI-MA-MA?

Desde el Ministerio de Sanidad, se ha creado esta regla, para resumir tres puntos que son claves en la situación que estamos viviendo:

DI-MA-MA=Distancia física+manos limpias+mascarilla