

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas con verduras Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Yogur Cena: Sopa jardinera y filete de ternera <small>Kcal 641 Prot. 32 Lip 25 HC 73 GS 7 Fe 7</small>	3 Brócoli rehogado Cinta de lomo al ajillo con patata panadera Fruta Cena: Cuscús con pollo y verduras <small>Kcal 616 Prot. 30 Lip 24 HC 70 GS 5 Fe 5</small>	4 Paella mixta (pollo y marisco) Pescadilla en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta Cena: Calabacín gratinado relleno de atún <small>Kcal 684 Prot. 22 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 4</small>	5 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Ensalada mixta y rape al horno <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	6 Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Guisantes salteados con huevo cocido <small>Kcal 634 Prot. 22 Lip 26 HC 78 GS 4 Fe 4</small>
9 Espaguetis integrales a la napolitana Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta Cena: Repollo rehogado y languado a la plancha <small>Kcal 653 Prot. 25 Lip 22 HC 89 GS 3 Fe 4</small>	10 Judías pintas con zanahoria Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta Cena: Crema de calabacín y chuleta de cerdo <small>Kcal 616 Prot. 24 Lip 24 HC 75 GS 7 Fe 7</small>	11 Coliflor ajo arriero Ragú de pollo con arroz blanco Fruta Cena: Ensalada de pasta y revuelto de espárragos <small>Kcal 614 Prot. 26 Lip 18 HC 87 GS 2 Fe 5</small>	FESTIVO	
16 Lentejas estofadas Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Champiñones rellenos y filete de pavo <small>Kcal 608 Prot. 33 Lip 20 HC 74 GS 4 Fe 8</small>	17 Sopa de estrellitas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche ecológica ECO Cena: Menestra de verduras y lubina al horno <small>Kcal 605 Prot. 20 Lip 25 HC 75 GS 6 Fe 4</small>	18 Crema de puerros Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta Cena: Ensalada completa y tortilla francesa <small>Kcal 632 Prot. 21 Lip 19 HC 95 GS 3 Fe 4</small>	19 Judías blancas guisadas Pollo asado con ensalada de tomate y maíz Fruta Cena: Puré de zanahoria y trucha asada <small>Kcal 634 Prot. 32 Lip 22 HC 76 GS 5 Fe 7</small>	20 Arroz con verduras Huevos fritos con pisto Yogur CUMPLEAÑOS Cena: Hummus de garbanzos con crudités <small>Kcal 666 Prot. 20 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
23 Patatas guisadas con salmón Hamburguesa en salsa con ensalada de tomate natural Fruta Cena: Lombarda rehogada y filete de pollo <small>Kcal 718 Prot. 26 Lip 34 HC 77 GS 10 Fe 6</small>	24 Macarrones ecológicos con tomate y atún ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Merluza al horno con pimientos asados <small>Kcal 622 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	25 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Ensalada y empanadillas al horno <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	26 Judías verdes con tomate Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Gelatina Cena: Quinoa salteada con verduras <small>Kcal 605 Prot. 26 Lip 25 HC 69 GS 3 Fe 3</small>	27 Crema de legumbres Ragú de pavo con arroz integral Fruta Cena: Berenjenas rebozadas y huevo plancha <small>Kcal 691 Prot. 32 Lip 21 HC 94 GS 4 Fe 6</small>
30 Arroz con tomate Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Brócoli rehogado y san jacob casero <small>Kcal 636 Prot. 22 Lip 20 HC 91 GS 3 Fe 3</small>	31 HALLOWEEN CALDERO HECHICERO Puré de calabaza ecológica ECO CROQUETAS CRESPÚSCULO CON ENSALADA ENDEMONIADA Croquetas caseras con ensalada de tomate POSTRE ESCALOFRIANTE Helado Cena: Tallarines con calamares en su tinta <small>Kcal 616 Prot. 14 Lip 26 HC 81 GS 6 Fe 2</small>			

Verduras de temporada: Calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.



La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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.

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	630 Kcal.	15% (24g.)	33% (23g.)	52% (83g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas con verduras Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 641 Prot. 32 Lip 25 HC 73 GS 7 Fe 7</small>	3 Brócoli rehogado Cinta de lomo al ajillo con patata panadera Fruta <small>Kcal 616 Prot. 30 Lip 24 HC 70 GS 5 Fe 5</small>	4 Paella mixta (pollo y marisco) Pescadilla en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 684 Prot. 22 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 4</small>	5 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	6 Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 22 Lip 26 HC 78 GS 4 Fe 4</small>
9 Macarrones a la napolitana Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 653 Prot. 25 Lip 22 HC 89 GS 3 Fe 4</small>	10 Judías pintas con zanahoria Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta <small>Kcal 616 Prot. 24 Lip 24 HC 75 GS 7 Fe 7</small>	11 Coliflor ajo arriero Ragú de pollo con arroz blanco Fruta <small>Kcal 614 Prot. 26 Lip 18 HC 87 GS 2 Fe 5</small>	FESTIVO	
16 Lentejas estofadas Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 608 Prot. 33 Lip 20 HC 74 GS 4 Fe 8</small>	17 Sopa de fideos Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche ecológica	18 Crema de puerros Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 632 Prot. 21 Lip 19 HC 95 GS 3 Fe 4</small>	19 Judías blancas guisadas Pollo asado con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 32 Lip 22 HC 76 GS 5 Fe 7</small>	20 Arroz con verduras Huevos fritos con pisto Yogur <small>Kcal 666 Prot. 20 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
23 Patatas guisadas con salmón Ternera en salsa con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 718 Prot. 26 Lip 34 HC 77 GS 10 Fe 6</small>	24 Espaguetis con tomate y atún Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 622 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	25 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	26 Judías verdes con tomate Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Gelatina <small>Kcal 605 Prot. 26 Lip 25 HC 69 GS 3 Fe 3</small>	27 Crema de legumbres Ragú de pavo con arroz integral Fruta <small>Kcal 691 Prot. 32 Lip 21 HC 94 GS 4 Fe 6</small>
30 Arroz con tomate Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 636 Prot. 22 Lip 20 HC 91 GS 3 Fe 3</small>	31 HALLOWEEN CALDERO HECHICERO Puré de calabaza ecológica CROQUETAS CRESPÚSCULO CON ENSALADA ENDEMONIADA Croquetas caseras con ensalada de tomate POSTRE ESCALOFRIANTE Helado <small>Kcal 616 Prot. 14 Lip 26 HC 81 GS 6 Fe 2</small>	Verduras de temporada: Calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.		

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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	630 Kcal.	15% (24g.)	33% (23g.)	52% (83g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas con verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Yogur de soja <small>Kcal 641 Prot. 32 Lip 25 HC 73 GS 7 Fe 7</small>	3 Brócoli rehogado Cinta de lomo al ajillo con patata panadera Fruta <small>Kcal 616 Prot. 30 Lip 24 HC 70 GS 5 Fe 5</small>	4 Paella mixta (pollo y marisco) Pescadilla en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 684 Prot. 22 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 4</small>	5 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	6 Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 22 Lip 26 HC 78 GS 4 Fe 4</small>
9 Espaguetis integrales a la napolitana Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 653 Prot. 25 Lip 22 HC 89 GS 3 Fe 4</small>	10 Judías pintas con zanahoria Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta <small>Kcal 616 Prot. 24 Lip 24 HC 75 GS 7 Fe 7</small>	11 Coliflor ajo arriero Ragú de pollo con arroz blanco Fruta <small>Kcal 614 Prot. 26 Lip 18 HC 87 GS 2 Fe 5</small>	12 <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: magenta;">FESTIVO</p>	13 <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: magenta;">NO LECTIVO</p>
16 Lentejas estofadas Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 608 Prot. 33 Lip 20 HC 74 GS 4 Fe 8</small>	17 Sopa de estrellitas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche ecológica ECO <small>Kcal 605 Prot. 20 Lip 25 HC 75 GS 6 Fe 4</small>	18 Crema de puerros Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 632 Prot. 21 Lip 19 HC 95 GS 3 Fe 4</small>	19 Judías blancas guisadas Pollo asado con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 32 Lip 22 HC 76 GS 5 Fe 7</small>	20 Arroz con verduras Huevos fritos con pisto Yogur de soja <small>Kcal 666 Prot. 20 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
23 Patatas guisadas con salmón Hamburguesa en salsa con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 718 Prot. 26 Lip 34 HC 77 GS 10 Fe 6</small>	24 Macarrones ecológicos con tomate y atún ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 622 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	25 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	26 Judías verdes con tomate Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Gelatina <small>Kcal 605 Prot. 26 Lip 25 HC 69 GS 3 Fe 3</small>	27 Crema de legumbres Ragú de pavo con arroz integral Fruta <small>Kcal 691 Prot. 32 Lip 21 HC 94 GS 4 Fe 6</small>
30 Arroz con tomate Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 636 Prot. 22 Lip 20 HC 91 GS 3 Fe 3</small>	31 HALLOWEEN CALDERO HECHICERO Puré de calabaza ecológica ECO CROQUETAS CRESPÚSCULO CON ENSALADA ENDEMONIADA Croquetas caseras con ensalada de tomate POSTRE ESCALOFRIANTE Postre especial <small>Kcal 616 Prot. 14 Lip 26 HC 81 GS 6 Fe 2</small>	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. </div>		

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Cena: Cenar 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.

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	630 Kcal.	15% (24g.)	33% (23g.)	52% (83g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas con verduras Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 641 Prot. 32 Lip 25 HC 73 GS 7 Fe 7</small>	3 Brócoli rehogado Cinta de lomo al ajillo con patata panadera Fruta <small>Kcal 616 Prot. 30 Lip 24 HC 70 GS 5 Fe 5</small>	4 Paella de pollo Huevos revueltos con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 684 Prot. 22 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 4</small>	5 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	6 Puré de verduras Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 22 Lip 26 HC 78 GS 4 Fe 4</small>
9 Espaguetis integrales a la napolitana Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 653 Prot. 25 Lip 22 HC 89 GS 3 Fe 4</small>	10 Judías pintas con zanahoria Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta <small>Kcal 616 Prot. 24 Lip 24 HC 75 GS 7 Fe 7</small>	11 Coliflor ajo arriero Ragú de pollo con arroz blanco Fruta <small>Kcal 614 Prot. 26 Lip 18 HC 87 GS 2 Fe 5</small>	12 <p style="text-align: center; color: magenta; font-size: 2em;">FESTIVO</p>	13 <p style="text-align: center; color: magenta; font-size: 2em;">NO LECTIVO</p>
16 Lentejas estofadas Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 608 Prot. 33 Lip 20 HC 74 GS 4 Fe 8</small>	17 Sopa de estrellitas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche ecológica ECO <small>Kcal 605 Prot. 20 Lip 25 HC 75 GS 6 Fe 4</small>	18 Crema de puerros Pavo en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 632 Prot. 21 Lip 19 HC 95 GS 3 Fe 4</small>	19 Judías blancas guisadas Pollo asado con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 32 Lip 22 HC 76 GS 5 Fe 7</small>	20 Arroz con verduras Huevos fritos con pisto Yogur <small>Kcal 666 Prot. 20 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
23 Patatas guisadas con carne Hamburguesa en salsa con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 718 Prot. 26 Lip 34 HC 77 GS 10 Fe 6</small>	24 Macarrones ecológicos con tomate ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 622 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	25 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	26 Judías verdes con tomate Escalope de ternera con ensalada de lechuga y maíz Gelatina <small>Kcal 605 Prot. 26 Lip 25 HC 69 GS 3 Fe 3</small>	27 Crema de legumbres Ragú de pavo con arroz integral Fruta <small>Kcal 691 Prot. 32 Lip 21 HC 94 GS 4 Fe 6</small>
30 Arroz con tomate Huevo frito con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 636 Prot. 22 Lip 20 HC 91 GS 3 Fe 3</small>	31 HALLOWEEN CALDERO HECHICERO ECO Puré de calabaza ecológica CROQUETAS CRESPÚSCULO CON ENSALADA ENDEMONIADA Croquetas caseras con ensalada de tomate POSTRE ESCALOFRIANTE Helado <small>Kcal 616 Prot. 14 Lip 26 HC 81 GS 6 Fe 2</small>	Verduras de temporada: Calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.		

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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.

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	630 Kcal.	15% (24g.)	33% (23g.)	52% (83g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas con verduras Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 641 Prot. 32 Lip 25 HC 73 GS 7 Fe 7</small>	3 Brócoli rehogado Cinta de lomo al ajillo con patata panadera Fruta <small>Kcal 616 Prot. 30 Lip 24 HC 70 GS 5 Fe 5</small>	4 Paella de pollo Huevos revueltos con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 684 Prot. 22 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 4</small>	5 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	6 Puré de verduras Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 22 Lip 26 HC 78 GS 4 Fe 4</small>
9 Espaguetis integrales a la napolitana Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 653 Prot. 25 Lip 22 HC 89 GS 3 Fe 4</small>	10 Judías pintas con zanahoria Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta <small>Kcal 616 Prot. 24 Lip 24 HC 75 GS 7 Fe 7</small>	11 Coliflor ajo arriero Ragú de pollo con arroz blanco Fruta <small>Kcal 614 Prot. 26 Lip 18 HC 87 GS 2 Fe 5</small>	12 <p style="text-align: center; color: magenta; font-size: 2em;">FESTIVO</p>	13 <p style="text-align: center; color: magenta; font-size: 2em;">NO LECTIVO</p>
16 Lentejas estofadas Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 608 Prot. 33 Lip 20 HC 74 GS 4 Fe 8</small>	17 Sopa de estrellitas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche ecológica ECO <small>Kcal 605 Prot. 20 Lip 25 HC 75 GS 6 Fe 4</small>	18 Crema de puerros Pavo en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 632 Prot. 21 Lip 19 HC 95 GS 3 Fe 4</small>	19 Judías blancas guisadas Pollo asado con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 32 Lip 22 HC 76 GS 5 Fe 7</small>	20 Arroz con verduras Huevos fritos con pisto Yogur <small>Kcal 666 Prot. 20 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
23 Patatas guisadas con carne Hamburguesa en salsa con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 718 Prot. 26 Lip 34 HC 77 GS 10 Fe 6</small>	24 Macarrones ecológicos con tomate ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 622 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	25 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	26 Judías verdes con tomate Escalope de ternera con ensalada de lechuga y maíz Gelatina <small>Kcal 605 Prot. 26 Lip 25 HC 69 GS 3 Fe 3</small>	27 Crema de legumbres Ragú de pavo con arroz integral Fruta <small>Kcal 691 Prot. 32 Lip 21 HC 94 GS 4 Fe 6</small>
30 Arroz con tomate Huevo frito con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 636 Prot. 22 Lip 20 HC 91 GS 3 Fe 3</small>	31 HALLOWEEN CALDERO HECHICERO ECO Puré de calabaza ecológica CROQUETAS CRESPÚSCULO CON ENSALADA ENDEMONIADA Croquetas caseras con ensalada de tomate POSTRE ESCALOFRIANTE Helado <small>Kcal 616 Prot. 14 Lip 26 HC 81 GS 6 Fe 2</small>	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. </div>		

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.

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.

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	630 Kcal.	15% (24g.)	33% (23g.)	52% (83g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Patatas guisadas con carne Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 641 Prot. 32 Lip 25 HC 73 GS 7 Fe 7</small>	3 Brócoli rehogado Cinta de lomo al ajillo con patata panadera Fruta <small>Kcal 616 Prot. 30 Lip 24 HC 70 GS 5 Fe 5</small>	4 Paella mixta (pollo y marisco) Pescadilla en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 684 Prot. 22 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 4</small>	5 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	6 Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 22 Lip 26 HC 78 GS 4 Fe 4</small>
9 Espaguetis integrales a la napolitana Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 653 Prot. 25 Lip 22 HC 89 GS 3 Fe 4</small>	10 Judías pintas con zanahoria Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta <small>Kcal 616 Prot. 24 Lip 24 HC 75 GS 7 Fe 7</small>	11 Coliflor ajo arriero Ragú de pollo con arroz blanco Fruta <small>Kcal 614 Prot. 26 Lip 18 HC 87 GS 2 Fe 5</small>	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16 Macarrones con tomate Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 608 Prot. 33 Lip 20 HC 74 GS 4 Fe 8</small>	17 Sopa de estrellitas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche ecológica ECO <small>Kcal 605 Prot. 20 Lip 25 HC 75 GS 6 Fe 4</small>	18 Crema de puerros Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 632 Prot. 21 Lip 19 HC 95 GS 3 Fe 4</small>	19 Judías blancas guisadas Pollo asado con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 634 Prot. 32 Lip 22 HC 76 GS 5 Fe 7</small>	20 CUMPLEAÑOS Arroz con verduras Huevos fritos con pisto Yogur <small>Kcal 666 Prot. 20 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
23 Patatas guisadas con salmón Hamburguesa en salsa con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 718 Prot. 26 Lip 34 HC 77 GS 10 Fe 6</small>	24 Macarrones ecológicos con tomate y atún ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 622 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	25 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	26 Judías verdes con tomate Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Gelatina <small>Kcal 605 Prot. 26 Lip 25 HC 69 GS 3 Fe 3</small>	27 Crema de verduras Ragú de pavo con arroz integral Fruta <small>Kcal 691 Prot. 32 Lip 21 HC 94 GS 4 Fe 6</small>
30 Arroz con tomate Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 636 Prot. 22 Lip 20 HC 91 GS 3 Fe 3</small>	31 HALLOWEEN CALDERO HECHICERO Puré de calabaza ecológica ECO CROQUETAS CRESPÚSCULO CON ENSALADA ENDEMONIADA Croquetas caseras con ensalada de tomate POSTRE ESCALOFRIANTE Helado <small>Kcal 616 Prot. 14 Lip 26 HC 81 GS 6 Fe 2</small>	Verduras de temporada: Calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.		

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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	630 Kcal.	15% (24g.)	33% (23g.)	52% (83g.)

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



¿SABÍAS QUÉ...?

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

- A nivel físico, disminuye el riesgo asociado a enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, obesidad, osteoporosis, etc. Además favorece el crecimiento de los huesos y músculos; y mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio
- A nivel psicológico, mejora la salud mental y el autoestima; disminuyendo el estrés y la ansiedad. También aumenta la concentración.
- A nivel social, el deporte ofrece oportunidades de socialización y de creación de hábitos, enseña a los niños a seguir reglas y a aprender valores de convivencia.

Por tanto, ahora que hemos vuelto a la rutina, es muy importante mantenernos activos, mediante alguna actividad que nos guste.

Pasea, juega en el parque con los amigos, practica algún deporte, camina hasta el colegio, monta en bici....cualquier opción es buena. Todo esto ayudará a disminuir el tiempo que dedicamos a las pantallas (con las consolas, televisión o tablets), y nos sentiremos mejor.



☎ 91 623 86 17

🌐 www.duocolectividadades.com

