

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p><b>¡Bienvenidos al comedor escolar!</b></p>				6	Arroz con tomate  Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta  Cena: Espárragos blancos y salmón a la <small>Kcal 637 Prot. 29 Lip 20 HC 85 GS 5 Fe 4</small>	7	Lentejas con zanahoria y puerro  Tortilla española con ensalada de tomate natural  Fruta  Cena: Brócoli rehogado y filete de pavo <small>Kcal 649 Prot. 24 Lip 21 HC 90 GS 4 Fe 8</small>	<p><b>FESTIVO</b></p>	
				11	Puré de zanahoria  Albóndigas en salsa con patatas fritas  Fruta  Cena: Verduras asadas y corvina al horno <small>Kcal 746 Prot. 18 Lip 35 HC 90 GS 11 Fe 9</small>	12	Judías pintas con verduras  Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada de tomate y maíz  Fruta y leche  Cena: Acelgas con patata y chuleta de Sajonia <small>Kcal 678 Prot. 31 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 6</small>		
18	Espaguetis con tomate y atún  Revuelto de york con ensalada de lechuga y pepino  Fruta  Cena: Pimientos asados y boquerones fritos <small>Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5</small>	19	Patatas guisadas con costillas  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Cena: Menestra de verduras con carne <small>Kcal 657 Prot. 25 Lip 26 HC 80 GS 8 Fe 4</small>	20	Sopa de cocido <b>ECO</b> (con fideos ecológicos)  Cocido Madrileño completo con repollo  Helado  Cena: Salmorejo con jamón y huevo cocido <small>Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</small>	21	Judías verdes rehogadas con patatas  Ragú de pavo con arroz integral  Fruta  Cena: Quinoa con verduras y lacón con <small>Kcal 624 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5</small>	22	Lentejas estofadas  Huevos fritos con pisto  Fruta y leche  Cena: Ensalada variada y dorada a la plancha <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small>
25	Crema de calabacín  Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)  Fruta y leche  Cena: Verduras a la plancha y escalope <small>Kcal 615 Prot. 26 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 4</small>	26	Judías blancas ecológicas guisadas <b>ECO</b>  Tortilla de cebolla con ensalada de tomate natural  Fruta  Cena: Berenjena rellena de verduras y atún <small>Kcal 605 Prot. 27 Lip 21 HC 77 GS 5 Fe 7</small>	27	Arroz caldoso con pollo  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz  Fruta  Cena: Ensaladilla rusa y empanadillas caseras <small>Kcal 609 Prot. 22 Lip 21 HC 83 GS 4 Fe 4</small>	28	Guisantes salteados  Salchichas frescas al horno con puré de patata  Gelatina  Cena: Ensalada variada y lenguado méner <small>Kcal 697 Prot. 26 Lip 31 HC 78 GS 10 Fe 6</small>	29	Ensalada de pasta (pasta, tomate, huevo, atún, y pimiento)  Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  Cena: Gazpacho y costillas al horno <small>Kcal 647 Prot. 32 Lip 22 HC 79 GS 4 Fe 4</small>

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. Nuestros menús incluyen diariamente **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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>649 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>33% (24g.)</b>	<b>51% (83g.)</b>

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

SEPTIEMBRE 2023

MENÚ PARA CELIACO

EL PAN, LA PASTA Y LA HARINA DE REBOZADOS Y SALSAS SON SIN GLUTEN.  
LOS EMBUTIDOS "ARGAL" Y EL YOGUR "DANONE" NATURAL AZUCARADO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES									
<p><b>¡Bienvenidos al comedor escolar!</b></p>				<p><b>6</b></p> <p>Aroz con tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 637 Prot. 29 Lip 20 HC 85 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 649 Prot. 24 Lip 21 HC 90 GS 4 Fe 8</small></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>		<p><b>11</b></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p><b>Ternera en salsa con patatas fritas</b></p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 746 Prot. 18 Lip 35 HC 90 GS 11 Fe 9</small></p>		<p><b>12</b></p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 678 Prot. 31 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 6</small></p>		<p><b>13</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y chorizo</b></p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</small></p>		<p><b>14</b></p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Pollo al ajillo <b>ECO</b> con arroz blanco ecológico</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 741 Prot. 30 Lip 27 HC 94 GS 5 Fe 6</small></p>		<p><b>15</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b></p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas</p> <p>Yogur</p> <p><small>Kcal 627 Prot. 27 Lip 30 HC 62 GS 6 Fe 3</small></p>	
				<p><b>18</b></p> <p><b>Macarrones con tomate y atún</b></p> <p>Revuelto de york con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5</small></p>						<p><b>19</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 25 Lip 26 HC 80 GS 8 Fe 4</small></p>		<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Helado</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</small></p>		<p><b>21</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5</small></p>		<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small></p>	
<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 26 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 4</small></p>		<p><b>26</b></p> <p>Judías blancas ecológicas guisadas <b>ECO</b></p> <p>Tortilla de cebolla con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 605 Prot. 27 Lip 21 HC 77 GS 5 Fe 7</small></p>		<p><b>27</b></p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 22 Lip 21 HC 83 GS 4 Fe 4</small></p>		<p><b>28</b></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 697 Prot. 26 Lip 31 HC 78 GS 10 Fe 6</small></p>		<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> (pasta, tomate, huevo, atún, y pimiento)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 32 Lip 22 HC 79 GS 4 Fe 4</small></p>									

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

Nuestros menús incluyen diariamente **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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>649 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>33% (24g.)</b>	<b>51% (83g.)</b>

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

SEPTIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGIA A LECHE

EL MENÚ SE ELABORARÁ CON PRODUCTOS SIN LECHE.  
LA LECHE SERÁ SIN LACTOSA O BEBIDA DE SOJA, SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA NIÑO.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p><b>¡Bienvenidos al comedor escolar!</b></p>				6	<p>Aroz con tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 637 Prot. 29 Lip 20 HC 85 GS 5 Fe 4</small></p>	7	<p>Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 649 Prot. 24 Lip 21 HC 90 GS 4 Fe 8</small></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	
				11	<p>Puré de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 746 Prot. 18 Lip 35 HC 90 GS 11 Fe 9</small></p>	12	<p>Judías pintas con verduras</p> <p>Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 678 Prot. 31 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 6</small></p>		
18	<p>Espaguetis con tomate y atún</p> <p>Revuelto de york con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5</small></p>	19	<p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 25 Lip 26 HC 80 GS 8 Fe 4</small></p>	20	<p>Sopa de cocido <b>ECO</b> (con fideos ecológicos)</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</small></p>	21	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5</small></p>	22	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small></p>
25	<p>Crema de calabacín</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 26 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 4</small></p>	26	<p>Judías blancas <b>ECO</b> ecológicas guisadas</p> <p>Tortilla de cebolla con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 605 Prot. 27 Lip 21 HC 77 GS 5 Fe 7</small></p>	27	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 22 Lip 21 HC 83 GS 4 Fe 4</small></p>	28	<p>Guisantes salteados</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata (sin leche)</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 697 Prot. 26 Lip 31 HC 78 GS 10 Fe 6</small></p>	29	<p>Ensalada de pasta (pasta, tomate, huevo, atún, y pimiento)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 32 Lip 22 HC 79 GS 4 Fe 4</small></p>

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

Nuestros menús incluyen diariamente **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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>649 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>33% (24g.)</b>	<b>51% (83g.)</b>

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

SEPTIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGIA A PESCADO  
EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN PESCADO NI FRUTOS SECOS.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p><b>¡Bienvenidos al comedor escolar!</b></p>				6	<p>Aroz con tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 637 Prot. 29 Lip 20 HC 85 GS 5 Fe 4</small></p>	7	<p>Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 649 Prot. 24 Lip 21 HC 90 GS 4 Fe 8</small></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	
				11	<p>Puré de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 746 Prot. 18 Lip 35 HC 90 GS 11 Fe 9</small></p>	12	<p>Judías pintas con verduras</p> <p><b>Filete de pavo a la plancha</b> con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 678 Prot. 31 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 6</small></p>		
18	<p><b>Espaguetis con tomate</b></p> <p>Revuelto de york con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5</small></p>	19	<p>Patatas guisadas con costillas</p> <p><b>Filete de ternera</b> con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 25 Lip 26 HC 80 GS 8 Fe 4</small></p>	20	<p>Sopa de cocido <b>ECO</b> (con fideos ecológicos)</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Helado</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</small></p>	21	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5</small></p>	22	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small></p>
25	<p>Crema de calabacín</p> <p><b>Pavo a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</b></p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 26 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 4</small></p>	26	<p>Judías blancas ecológicas guisadas <b>ECO</b></p> <p>Tortilla de cebolla con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 605 Prot. 27 Lip 21 HC 77 GS 5 Fe 7</small></p>	27	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p><b>Chuleta de cerdo</b> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 22 Lip 21 HC 83 GS 4 Fe 4</small></p>	28	<p>Guisantes salteados</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 697 Prot. 26 Lip 31 HC 78 GS 10 Fe 6</small></p>	29	<p><b>Ensalada de pasta (sin atún)</b> (pasta, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 32 Lip 22 HC 79 GS 4 Fe 4</small></p>

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

Nuestros menús incluyen diariamente **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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>649 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>33% (24g.)</b>	<b>51% (83g.)</b>

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

SEPTIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGIA A PESCADO Y FRUTOS SECOS

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN PESCADO NI FRUTOS SECOS.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p><b>¡Bienvenidos al comedor escolar!</b></p>				6	<p>Aroz con tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 637 Prot. 29 Lip 20 HC 85 GS 5 Fe 4</small></p>	7	<p>Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 649 Prot. 24 Lip 21 HC 90 GS 4 Fe 8</small></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	
				11	<p>Puré de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 746 Prot. 18 Lip 35 HC 90 GS 11 Fe 9</small></p>	12	<p>Judías pintas con verduras</p> <p><b>Filete de pavo a la plancha</b> con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 678 Prot. 31 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 6</small></p>		
18	<p><b>Espaguetis con tomate</b></p> <p>Revuelto de york con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5</small></p>	19	<p>Patatas guisadas con costillas</p> <p><b>Filete de ternera</b> con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 25 Lip 26 HC 80 GS 8 Fe 4</small></p>	20	<p>Sopa de cocido <b>ECO</b> (con fideos ecológicos)</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Helado</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</small></p>	21	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5</small></p>	22	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small></p>
25	<p>Crema de calabacín</p> <p><b>Pavo a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</b></p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 26 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 4</small></p>	26	<p>Judías blancas ecológicas guisadas <b>ECO</b></p> <p>Tortilla de cebolla con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 605 Prot. 27 Lip 21 HC 77 GS 5 Fe 7</small></p>	27	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p><b>Chuleta de cerdo</b> con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 22 Lip 21 HC 83 GS 4 Fe 4</small></p>	28	<p>Guisantes salteados</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 697 Prot. 26 Lip 31 HC 78 GS 10 Fe 6</small></p>	29	<p><b>Ensalada de pasta (sin atún)</b> (pasta, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 32 Lip 22 HC 79 GS 4 Fe 4</small></p>

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

Nuestros menús incluyen diariamente **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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>649 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>33% (24g.)</b>	<b>51% (83g.)</b>

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

SEPTIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGIA AL HUEVO Y A LA LECHE

LOS REBOZADOS, EMPANADOS Y EL RESTO DEL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN HUEVO NI PRODUCTOS CON LECHE  
LA LECHE SERÁ SIN LACTOSA O BEBIDA DE SOJA, SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA NIÑO.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p><b>¡Bienvenidos al comedor escolar!</b></p>				6	<p>Arroz con tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 637 Prot. 29 Lip 20 HC 85 GS 5 Fe 4</small></p>	7	<p>Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Filete de pollo con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 649 Prot. 24 Lip 21 HC 90 GS 4 Fe 8</small></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	
				11	<p>Puré de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 746 Prot. 18 Lip 35 HC 90 GS 11 Fe 9</small></p>	12	<p>Judías pintas con verduras</p> <p>Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 678 Prot. 31 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 6</small></p>		
18	<p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Filete de pollo con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5</small></p>	19	<p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 25 Lip 26 HC 80 GS 8 Fe 4</small></p>	20	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</small></p>	21	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5</small></p>	22	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Cinta de lomo con pisto</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small></p>
25	<p>Crema de calabacín</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 26 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 4</small></p>	26	<p>Judías blancas ecológicas guisadas <b>ECO</b></p> <p>Chuleta de cerdo con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 605 Prot. 27 Lip 21 HC 77 GS 5 Fe 7</small></p>	27	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 22 Lip 21 HC 83 GS 4 Fe 4</small></p>	28	<p>Guisantes salteados</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata (sin leche)</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 697 Prot. 26 Lip 31 HC 78 GS 10 Fe 6</small></p>	29	<p>Ensalada de pasta (sin huevo) (pasta, tomate, atún, y pimiento)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 32 Lip 22 HC 79 GS 4 Fe 4</small></p>

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

Nuestros menús incluyen diariamente **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>649 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>33% (24g.)</b>	<b>51% (83g.)</b>

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



SEPTIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGIA A LAS LENTEJAS

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN LENTEJAS



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p><b>¡Bienvenidos al comedor escolar!</b></p>				<p><b>6</b></p> <p>Aroz con tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 637 Prot. 29 Lip 20 HC 85 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>7</b></p> <p>Puré de verduras</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 649 Prot. 24 Lip 21 HC 90 GS 4 Fe 8</small></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>			
				<p><b>11</b></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 746 Prot. 18 Lip 35 HC 90 GS 11 Fe 9</small></p>	<p><b>12</b></p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 678 Prot. 31 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 6</small></p>			<p><b>13</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</small></p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Pollo al ajillo con arroz blanco ecológico</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 741 Prot. 30 Lip 27 HC 94 GS 5 Fe 6</small></p>
<p><b>18</b></p> <p>Espaguetis con tomate y atún</p> <p>Revuelto de york con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5</small></p>	<p><b>19</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 25 Lip 26 HC 80 GS 8 Fe 4</small></p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido (con fideos ecológicos)</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Helado</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</small></p>	<p><b>21</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 624 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5</small></p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small></p>					
<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 26 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>26</b></p> <p>Judías blancas ecológicas guisadas</p> <p>Tortilla de cebolla con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 605 Prot. 27 Lip 21 HC 77 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 22 Lip 21 HC 83 GS 4 Fe 4</small></p>	<p><b>28</b></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 697 Prot. 26 Lip 31 HC 78 GS 10 Fe 6</small></p>	<p><b>29</b></p> <p>Ensalada de pasta (pasta, tomate, huevo, atún, y pimiento)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 32 Lip 22 HC 79 GS 4 Fe 4</small></p>					

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

Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

**Cena:** Cenas recomendadas

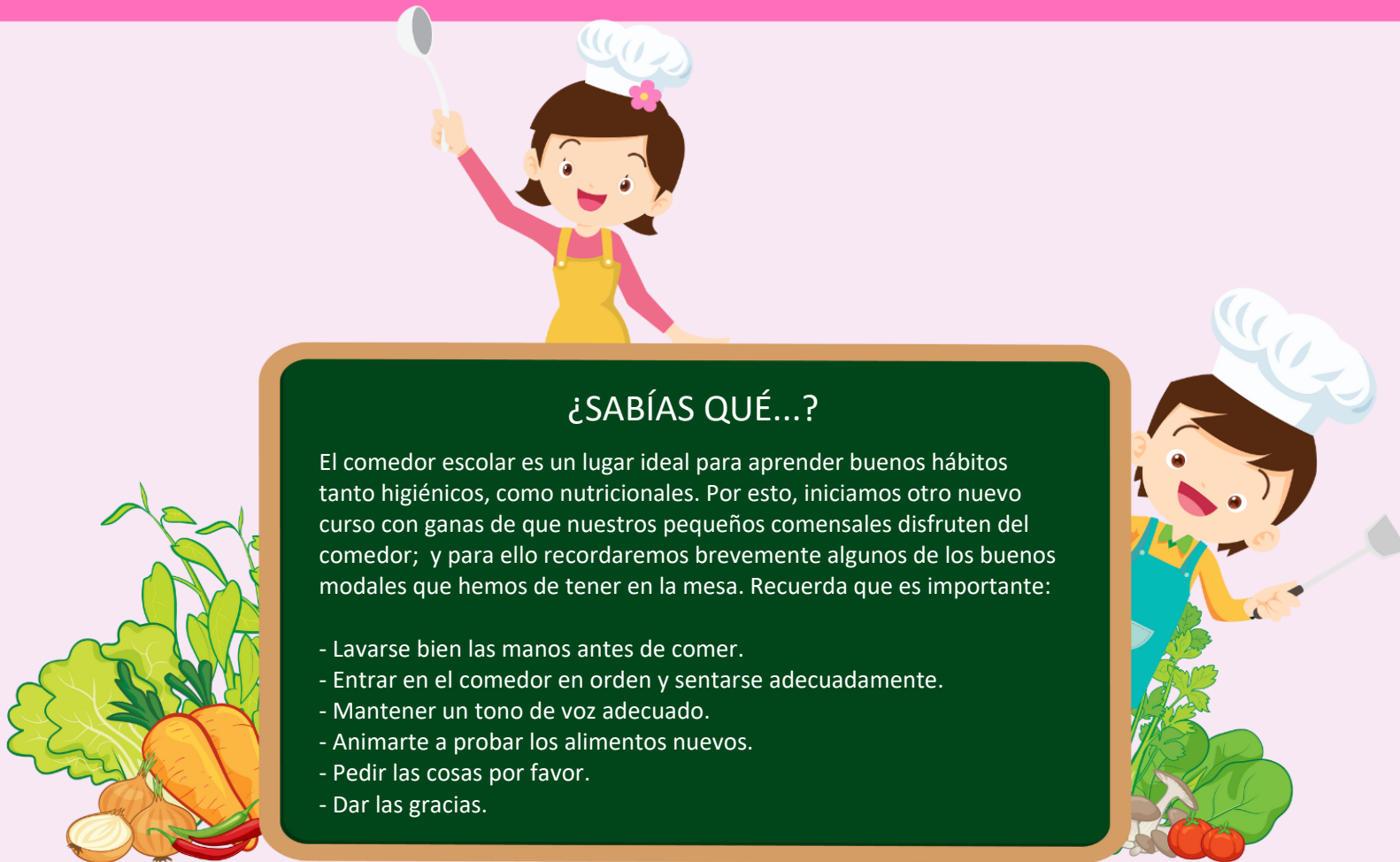
**LEYENDA:** Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro. Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>649 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>33% (24g.)</b>	<b>51% (83g.)</b>

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



## ¿SABÍAS QUÉ...?

El comedor escolar es un lugar ideal para aprender buenos hábitos tanto higiénicos, como nutricionales. Por esto, iniciamos otro nuevo curso con ganas de que nuestros pequeños comensales disfruten del comedor; y para ello recordaremos brevemente algunos de los buenos modales que hemos de tener en la mesa. Recuerda que es importante:

- Lavarse bien las manos antes de comer.
- Entrar en el comedor en orden y sentarse adecuadamente.
- Mantener un tono de voz adecuado.
- Animarte a probar los alimentos nuevos.
- Pedir las cosas por favor.
- Dar las gracias.



☎ 91 623 86 17

🌐 [www.duocolectividadades.com](http://www.duocolectividadades.com)