

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<p>En el comedor escolar además de comer, aprendemos los distintos tipos de alimentos, a adquirir buenos hábitos alimentarios, y a acercarnos un poquito al mundo de la cocina y de la nutrición</p>				<p>1</p> <p>Arroz murciano (verduras y magro) Rice with vegetables and pork loin Filete de pescadilla en salsa con ensalada de lechuga y tomate Small hake in sauce with lettuce and tomato salad Yogur Yogurt Cena: Crema de calabacín y pollo asado Kcal 691 Prot. 29 Lip 25 HC 88 GS 6 Fe 3</p>
<p>4</p> <p>Lentejas estofadas Lentils stew Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with ham with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Brócoli y gallo a la plancha Kcal 680 Prot. 32 Lip 26 HC 79 GS 7 Fe 8</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras con picatostes Vegetables cream with toasted bread Estofado de ternera con patatas cuadro Beef meat stew with fries Fruta Fruit Cena: Sopa de letras y tortilla de patata Kcal 705 Prot. 30 Lip 23 HC 95 GS 5 Fe 6</p>	<p>6</p> <p>Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs Merluza al horno con ensalada de lechuga Baked hake and salad with lettuce Natillas Custard Cena: Espárragos y chuleta de Sajonia Kcal 688 Prot. 26 Lip 26 HC 87 GS 6 Fe 3</p>	<p>7</p> <p>Espirales integrales con tomate y atún Brown spiral pasta with tomato and tuna Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Grilled chicken fillet with lettuce and cucumber Fruta Fruit Cena: Crema de puerros y filete ruso Kcal 623 Prot. 31 Lip 19 HC 81 GS 3 Fe 4</p>	<p>8</p> <p>Judías pintas con arroz Red beans with rice Cazón en adobo con ensalada de tomate y aceitunas Marinated dogfish with tomato and olives salad Fruta Fruit Cena: Verduras a la plancha y filete de ternera Kcal 717 Prot. 32 Lip 27 HC 87 GS 4 Fe 7</p>
<p>11</p> <p>Repollo ajoarriero con patata Sautéed cabbage with garlic, paprika and potatoes Cinta de lomo al horno con arroz integral Grilled loin pork and brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno Kcal 643 Prot. 32 Lip 21 HC 81 GS 6 Fe 5</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con verduras ECO Chickpeas stew Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y cebolla Potato and courgette omelette with lettuce and onion salad Fruta Fruit Cena: Crema de calabaza y hamburguesa de pollo Kcal 636 Prot. 21 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 7</p>	<p>13</p> <p>Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate) Cod with tomato, pepper onion and pepper sauce Fruta y leche Fruit and milk Cena: Revuelto de ajetes con huevo y jamón Kcal 601 Prot. 31 Lip 25 HC 63 GS 5 Fe 3</p>	<p>14</p> <p>Crema de legumbres Legumes cream Ragú de pavo con patatas y zanahoria Baked turkey meet with potatoes and carrot Fruta Fruit Cena: Judías verdes y croquetas Kcal 720 Prot. 31 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 6</p>	<p>15</p> <p>CUMPLEAÑOS</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo) White rice with tomato and egg Sardinillas en aceite ensalada de lechuga y zanahoria rdines in oil and salad with lettuce and carrot Helado Ice cream Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 704 Prot. 26 Lip 32 HC 78 GS 7 Fe 4</p>
<p>18</p> <p>Guisantes salteados Peas sauteed Filete de platija empanada con ensalada de lechuga y espárragos Breaded flounder with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit Cena: Lacón con patata cocida y grelos Kcal 636 Prot. 28 Lip 27 HC 70 GS 5 Fe 6</p>	<p>19</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA: ITALIA Lasaña boloñesa Pollo a la parmesana con champiñones Pannacotta de caramelo Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno Kcal 623 Prot. 29 Lip 31 HC 57 GS 12 Fe 2</p>	<p>20</p> <p>Judías blancas con verduras Beans stew with vegetables Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga y aceitunas Omelette with lettuce and olives salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Merluza en salsa con patata cocida Kcal 642 Prot. 27 Lip 24 HC 79 GS 6 Fe 7</p>	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con merluza Cooked potatoes with fish Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de tomate natural Baked chicken with tomato salad Fruta Fruit Cena: Espinacas salteadas y tortilla campesina Kcal 602 Prot. 26 Lip 22 HC 75 GS 2 Fe 5</p>	<p>22</p> <p>Puré de zanahoria ecológica ECO Carrot cream Calamares en salsa americana con arroz blanco Squid in american sauce with rice Fruta Fruit Cena: Ensalada y pizza casera Kcal 644 Prot. 21 Lip 19 HC 98 GS 3 Fe 4</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis con gambas y espinacas Spaghetti with prawns and spinac Huevos cocidos en salsa con champiñón y bacon Eggs in mushroom and bacon sauce Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de verduras y chuletas de cordero Kcal 620 Prot. 23 Lip 22 HC 84 GS 7 Fe 4</p>	<p>26</p> <p>Lentejas verdina con chorizo Lentils stew with chorizo Salmón rebozado con ensalada de tomate y maíz Breaded salmon with tomato and corn salad Fruta Fruit Cena: Arroz salteado y tortilla francesa Kcal 746 Prot. 36 Lip 31 HC 81 GS 5 Fe 7</p>	<p>27</p> <p>Coliflor rehogada con chorizo Sautéed cauliflower with potato Albóndigas de ternera con verduras Veal meatballs beef in sauce Fruta Fruit Cena: Ñoquis con tomate y pescadilla a la plancha Kcal 676 Prot. 18 Lip 37 HC 68 GS 11 Fe 10</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada mixta y boquerones fritos Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</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 ALÉRGICOS de nuestros platos.

MEDIA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
APORTE MENÚ DUO	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
	666 Kcal.	16%(28g.)	34%(25g.)	50%(82g.)

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