

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<p><b>¡Bienvenidos al comedor escolar!</b></p>		<p><b>6</b></p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Pork loin with lettuce and olives salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Espárragos blancos y salmón a la</b> Kcal 637 Prot. 29 Lip 20 HC 85 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y puerro Lentils stew with carrot and leek</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural Spanish omelette with tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Brócoli rehogado y filete de pavo</b> Kcal 649 Prot. 24 Lip 21 HC 90 GS 4 Fe 8</p>	<p><b>8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>11</b></p> <p>Puré de zanahoria Carrot puree</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas Beef steak with fries</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Verduras asadas y corvina al horno</b> Kcal 746 Prot. 18 Lip 35 HC 90 GS 11 Fe 9</p>	<p><b>12</b></p> <p>Judías pintas con verduras Red beans stew</p> <p>Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada de tomate y maíz Floured fish with tomato and corn salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Acelgas con patata y chuleta de Sajonia</b> Kcal 678 Prot. 31 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 6</p>	<p><b>13</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga French omelette with lettuce salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Vichysoisse y lubina a la sal</b> Kcal 615 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de legumbres Legumes cream</p> <p>Pollo al ajillo <b>ECO</b> con arroz blanco ecológico Garlic chicken with rice</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Ensalada variada y croquetas caseras</b> Kcal 741 Prot. 30 Lip 27 HC 94 GS 5 Fe 6</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Breaded flounder and salad with lettuce, onion and olives</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p><b>Cena: Champiñones salteados y huevos</b> Kcal 627 Prot. 27 Lip 30 HC 62 GS 6 Fe 3</p>
<p><b>18</b></p> <p>Espaguetis con tomate y atún Pasta with tomato and tuna</p> <p>Revuelto de york con ensalada de lechuga y pepino Scrambled eggs with york and lettuce and cucumber</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Pimientos asados y boquerones fritos</b> Kcal 625 Prot. 24 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>19</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Battered hake with tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Menestra de verduras con carne</b> Kcal 657 Prot. 25 Lip 26 HC 80 GS 8 Fe 4</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido <b>ECO</b> (con fideos ecológicos) Cocido soup</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Helado Ice cream</p> <p><b>Cena: Salmorejo con jamón y huevo cocido</b> Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</p>	<p><b>21</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas Sauteed green beans with potatoes</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral Turkey with brown rice</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Quinoa con verduras y lacón con</b> Kcal 624 Prot. 27 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas Lentils stew</p> <p>Huevos fritos con pisto Fried egg with ratatouille</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Ensalada variada y dorada a la plancha</b> Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</p>
<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín Courgette cream</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Cod with tomato, onion and peppers</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Verduras a la plancha y escalope</b> Kcal 615 Prot. 26 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>26</b></p> <p>Judías blancas ecológicas guisadas <b>ECO</b> White beans stew with vegetables</p> <p>Tortilla de cebolla con ensalada de tomate natural Onion omelette with tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Berenjena rellena de verduras y atún</b> Kcal 605 Prot. 27 Lip 21 HC 77 GS 5 Fe 7</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz caldoso con pollo Rice stew with chicken</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz Sardines in oil with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Ensaladilla rusa y empanadillas caseras</b> Kcal 609 Prot. 22 Lip 21 HC 83 GS 4 Fe 4</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guisantes salteados Sauteed peas</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata Baked sausages with mashed potatoes</p> <p>Gelatina Sweet jelly</p> <p><b>Cena: Ensalada variada y lenguado ménier</b> Kcal 697 Prot. 26 Lip 31 HC 78 GS 10 Fe 6</p>	<p><b>29</b></p> <p>Ensalada de pasta (pasta, tomate, huevo, atún, y pimiento) Pasta salad</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Grilled chicken fillet with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Gazpacho y costillas al horno</b> Kcal 647 Prot. 32 Lip 22 HC 79 GS 4 Fe 4</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.duocollectividades.com](http://www.duocollectividades.com)