C. P. PEDRO ANTONIO DE ALARCÓN

ENERO 2016

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Feliz 2016			8 Arroz cubana (arroz blanco, tomate y huevo) Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 733 Prot. 28 Lip. 31 H.C. 84 Ca 273 Fe 5
11 Coditos con bechamel Filete de platija (limanda) empanada con ensalada de lechuga y cebolla Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 739 Prot. 30 Lip. 25 H.C. 96 Ca 156 Fe 4	12 Judías carillas estofadas Tortilla de atún con pisto manchego Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 602 Prot. 26 Lip. 20 H.C. 77 Ca 189 Fe 7	13 Repollo rehogado con patatas Ragú de pavo con arroz integral Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 636 Prot. 28 Lip. 23 H.C. 77 Ca 262 Fe 4	14 Sopa de cocido Cocido madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 650 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 94 Ca 274 Fe 7	15 Patatas guisadas con pescado CUMPLEAÑOS Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Pan blanco e integral, agua y helado Kcal. 661 Prot. 27 Lip. 32 H.C. 65 Ca 74 Fe 4
18 Lentejas caseras Huevos revueltos con espinacas con ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 597 Prot. 27 Lip. 22 H.C. 72 Ca 157 Fe 8	19 Espaguetis integrales con chorizo Filetes de boquerón rebozado con ensalada de tomate natural Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 755 Prot. 21 Lip. 32 H.C. 95 Ca 203 Fe 3	20 JORNADA GASTRONÓMICA Sopa de choclo (maíz) Bifes a la criolla (ternera con patata y verduras) Bizcocho con dulce de leche	21 Arroz tres delicias Bacalao a la Riojana (tomate, cebolla y pimientos) Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 692 Prot. 30 Lip. 19 H.C. 98 Ca 233 Fe 3	22 Crema de legumbres con picatostes tostados Pollo en pepitoria con salteado de zanahoria y champiñón Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 661 Prot. 32 Lip. 19 H.C. 91 Ca 135 Fe 7
25 Tallarines carbonara (huevo y beicon) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 686 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 89 Ca 255 Fe 3	26 Crema de zanahoria Salchichas frescas asadas con puré de patata Pan blanco e integral, agua, fruta y gelatina de frutas Kcal. 665 Prot. 19 Lip. 28 H.C. 84 Ca 110 Fe 4	27 Sopa de cocido Cocido madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 650 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 94 Ca 274 Fe 7	28 Judías verdes con patata Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 656 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 70 Ca 286 Fe 5	29 Judías blancas guisadas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 635 Prot. 23 Lip. 22 H.C. 86 Ca 165 Fe 7

Sabemos que estamos deliciosas pero consúmenos con moderación, porque si de nosotras abusas tu salud perjudicarás.

MENÚS CALIBRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE DUO COLECTIVIDADES S.L

Las cantidad de Fe (hierro) y Ca (calcio) del menú está referida en mg, mientras que la de proteínas, lípidos e hidratos de carbono está expresada en gramos.

RECOMENDACIONES DE CENAS ENERO 2016

Viernes	**8**	Crema de zanahoria	Tortilla de patata
Lunes	**11**	Brócoli al ajo arriero	Solomillo de cerdo a la plancha
Martes	**12**	Sopa juliana (verduras)	Escalope de ternera
Miércoles	**13**	Arroz tres delicias	Lubina al horno
Jueves	**14**	Crema de calabacín	Filete de pavo a la plancha
Viernes	**15**	Champiñones al ajillo	Tortilla francesa con quesito
Lunes	**18**	Sopa de ave con fideos	Filetes rusos
Martes	**19**	Parrillada de verduras	Pechuga de pollo a la plancha
Miercoles	**20**	Judías verdes con tomate	Croquetas de jamón
Jueves	**21**	Menestra salteada	Chuleta de cerdo a la plancha
Viernes	**22**	Ensalada de tomate	Salmón en papillote
Lunes	**25**	Puré de verduras	San jacobo casero
Martes	**26**	Espaguetis con setas	Sepia a la plancha
Miércoles	**27**	Calabacín rebozado	Huevos rellenos
Jueves	**28**	Arroz con tomate	Cinta de lomo a la plancha
Viernes	**29**	Crema de calabaza	Dorada a la sal

Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o integral
Se recomienda completar la cena con fruta y leche

DUO colectividades

¿SABÍAS QUÉ …..cuando hablamos de "AZÚCAR" nos solemos referir al azúcar común ó sacarosa?

El azúcar se obtiene del procesado de vegetales como la caña (azúcar moreno) o remolacha (azúcar blanco) y es un alimento o ingrediente principal en bastantes alimentos (golosinas, cereales de desayuno, galletas, bollería industrial, mermeladas, productos a base de chocolate, y bebidas carbonatadas). Es importante saber que únicamente contiene hidratos de carbono sencillos. Esto significa que aportan carbohidratos de rápida absorción que nos dan energía momentánea, sin embargo si no la necesitamos se almacenará en forma de grasa, sin contener ningún otro tipo de nutrientes de interés (vitaminas, minerales, proteínas, etc).

Por ello, aunque nos encante el agradable sabor de estos alimentos debemos de entender que hay que consumirlos con moderación, ya que su abuso está asociado con el desarrollo de enfermedades importantes (obesidad, caries dental, diabetes y problemas cardiovasculares).

Disminuir poco a poco el consumo de alimentos azucarados así como la constumbre de añadir azúcar y volver apreciar el sabor dulce natural de los alimentos (fruta, leche, etc.) puede ser una pieza clave para tu salud.