



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>FESTIVO</b>	Espirales integrales con tomate  Tortilla de york con ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta y leche	Sopa de cocido  Cocido Madrileño completo con repollo  Fruta y leche	Patatas guisadas con costillas  Filete de platija (limanda) rebozada con ensalada de lechuga  Fruta
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		<b>Cena: Champiñón ajillo y filete de ternera</b> Kcal 695 Prot. 26 Lip 27 HC 87 GS 7 Fe 5	<b>Cena: Ensalada de tomate y tortilla de patata</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	<b>Cena: Crema de calabacín y croquetas</b> Kcal 601 Prot. 24 Lip 21 HC 79 GS 4 Fe 4
Fideuá  Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y tomate  Fruta	Repollo rehogado con patatas  Hamburguesa de ternera en salsa con verduras  Fruta y leche	Lentejas con chorizo  Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz  Fruta y leche	Crema reina (patata, nabo y pollo)  Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta	Judías blancas con verduras  Calamares en salsa americana (cebolla, tomate, pimiento) con arroz integral  Helado
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>Cena: Espárragos trigueros y alitas de pollo</b> Kcal 643 Prot. 27 Lip 22 HC 84 GS 3 Fe 4	<b>Cena: Sopa de estremitas y lubina al horno</b> Kcal 639 Prot. 24 Lip 32 HC 61 GS 12 Fe 6	<b>Cena: Menestra y calamares a la romana</b> Kcal 666 Prot. 32 Lip 25 HC 78 GS 7 Fe 8	<b>Cena: Arroz tres delicias y filete ruso</b> Kcal 605 Prot. 30 Lip 21 HC 74 GS 5 Fe 5	<b>Cena: Acelgas con jamón y tortilla de queso</b> Kcal 685 Prot. 29 Lip 19 HC 99 GS 4 Fe 6
Guisantes salteados  Ragout de ternera con verduras y puré de patata  Fruta y leche	Arroz con tomate y huevo  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta	Crema de zanahoria  Pollo asado con patata panadera (patata, pimiento y cebolla)  Fruta	Coditos carbonara (huevo, beicon y leche)  Lomos de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla  Fruta	<b>CUMPLEAÑOS</b> Sopa de cocido  Cocido Madrileño completo con repollo  Natillas 
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Cena: Pisto y chuleta de cerdo plancha</b> Kcal 691 Prot. 38 Lip 23 HC 82 GS 7 Fe 7	<b>Cena: Sopa juliana y albóndigas de ternera</b> Kcal 722 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5	<b>Cena: Ensalada y chuletas de cordero</b> Kcal 666 Prot. 25 Lip 26 HC 83 GS 5 Fe 5	<b>Cena: Coliflor rebozada y tortilla francesa</b> Kcal 703 Prot. 29 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3	<b>Cena: Arroz salteado y salmón plancha</b> Kcal 668 Prot. 27 Lip 18 HC 101 GS 6 Fe 6
Tallarines al ajillo con gulas  Filetes de boquerón con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas  Fruta	Lentejas verdina estofadas  Tortilla española con ensalada de tomate natural  Fruta	Brocoli rehogado  Chuleta de sajonia a la plancha con patatas fritas  Fruta y leche	<b>DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS</b> "Thanksgiving Day" (EEUU) <b>PLATO ÚNICO:</b> Rotti de Pavo  con arroz blanco, coles de bruselas boniato al horno y salsa de arándanos Tarta de zanahoria	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>Cena: Puré de verduras y lomo plancha</b> Kcal 661 Prot. 16 Lip 27 HC 88 GS 4 Fe 3	<b>Cena: Verduras asadas y Dorada a la sal</b> Kcal 668 Prot. 25 Lip 23 HC 90 GS 4 Fe 8	<b>Cena: Sopa de arroz y filete de ternera</b> Kcal 657 Prot. 27 Lip 33 HC 64 GS 5 Fe 5	<b>Cena: Ajetes salteados y tortilla francesa</b> Kcal 652 Prot. 25 Lip 23 HC 85 GS 6 Fe 3	<b>Cena: Espinacas con bechamel y jamón serrano</b> Kcal 669 Prot. 32 Lip 23 HC 85 GS 5 Fe 7
Judías verdes con patatas  Cazón en adobo con ensalada de tomate y maíz  Fruta	Crema de legumbres  Huevos fritos con pisto manchego  Yogur de beber	Arroz con verduras  Filete de ternera en salsa de champiñón y patatas dado  Fruta		Judías pintas con verduras  Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos  Fruta y leche
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<b>Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo</b> Kcal 624 Prot. 25 Lip 25 HC 74 GS 3 Fe 5	<b>Cena: Caballa con patatas y cebolla asadas</b> Kcal 603 Prot. 23 Lip 26 HC 69 GS 6 Fe 6	<b>Cena: Ensalada y empanadillas de atún</b> Kcal 733 Prot. 29 Lip 24 HC 100 GS 5 Fe 12		

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.

**APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS**

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>665 Kcal.</b>	<b>16 % (27g.)</b>	<b>34% (25g.)</b>	<b>50% (83g.)</b>

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

## ¿SABÍAS POR QUÉ ...ES TAN IMPORTANTE EL ALMUERZO?

El tiempo del recreo además de para estirar tus músculos y pasar un rato divertido con tus amigos, es el momento ideal para “recargar tus pilas” y complementar lo que tomaste en el desayuno.

Aunque el desayuno sea importante al ser la primera comida del día, muchas veces no podemos realizarlo completo (lácteo, fruta y cereales) por prisas, inapetencia, etc.

Sin embargo en la media mañana, solemos tener mejor apetido y por ello es buena idea consumir **alimentos saludables y nutritivos** (fruta, sandwiches, cereales, frutos secos naturales) y evitar los procesados (bollería industrial, embutidos grasos, etc) muy calóricos y con peor calidad nutricional.

Aquí te dejamos algunas **ideas de almuerzos** saludables para que puedas combinarlos como más te apetezcan:

**Bocadillo ligero** (de jamón cocido, pavo con queso o atún o huevo con vegetales)

**Fruta de temporada + cereal** (barrita de cereales o copos de avena)

**Bizcocho casero + brik de leche**

**Frutos secos naturales + zumo de frutas**

