

LUNES-MONDAY		MARTES- THUESDAY		MIERCOLES-WEDNESDAY		JUEVES-THURSDAY		VIERNES-FRIDAY	
									
		<b>FESTIVO</b>				<b>FESTIVO</b>		<b>DIA NO LECTIVO</b>	
<p>Coliflor rehogada con patata Sautéed cauliflower with potato</p> <p>Albóndiga de ternera en salsa con arroz integral Veat meatballs with brown rice</p> <p>Fruta Fruit</p>				<p>Espaguetis gratinados con queso Grilled Spaguettis with chesse</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Sardines in oil with lettuce and onion salad</p> <p>Fruta Fruit</p>		<p>Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with beef meat</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake and salad with lettuce and carrot</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p>		<p>Sopa de cocido Cocido soup</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p>	
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p><b>Pasta con albahaca y merluza plancha</b> Kcal 800 Prot. 20 Lip 40 HC 91 GS 11 Fe 4</p>		<p><b>Ensalada de tomate y tortilla de patata</b> Kcal 607 Prot. 24 Lip 21 HC 81 GS 4 Fe 4</p>							
<p>Lentejas castellanas Lentils stew</p> <p>Boquerones rebozados con ensalada de lechuga Breaded anchovy and salad with lettuce</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potatoes</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con arroz blanco Pork meat with garlic with white rice</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p>	<p>Judías canela con verduras Beans stew with vegetables</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de tomate natural Small hake in green sauce and salad with tomato</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>Paella mixta (pollo y pescado) Paella (rice with chicken and fish)</p> <p>Huevos en salsa (champiñon y bacon) con ensalada de lechuga y maíz Hard-boiled eggs in sauce and salad with lettuce and corn</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p>	<b>BIRTHDAY</b>	<p>Sopa de pescado Fish soup</p> <p>Pollo asado con patata panadera (patata, cebolla y pimientos) Baked chicken with potatoes, onion and pepper</p> <p>Yogur de beber Drinking yogurt</p>				
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p><b>Sopa juliana y filete de ternera plancha</b> Kcal 643 Prot. 22 Lip 26 HC 80 GS 2 Fe 7</p>	<p><b>Tomate con mozzarella fresca y tortilla francesa</b> Kcal 669 Prot. 33 Lip 23 HC 84 GS 6 Fe 8</p>	<p><b>Pisto y alitas de pollo al horno</b> Kcal 606 Prot. 28 Lip 19 HC 81 GS 3 Fe 6</p>	<p><b>Crema de calabaza y chuleta de sajonia</b> Kcal 698 Prot. 22 Lip 27 HC 91 GS 8 Fe 4</p>	<b>16</b>	<p><b>Guisantes con jamón y gallo a la andaluza</b> Kcal 634 Prot. 30 Lip 27 HC 67 GS 6 Fe 4</p>				
<p>Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown macaroni with tomato and chorizo</p> <p>Huevos revueltos con gambas y gulas con ensalada de lechuga y espárragos Scrambled eggs with prawns and surimi with lettuce and asparragus</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p>	<p>Judías verdes rehogadas Green beans sautéed</p> <p>Ragout de pavo con patatas fritas Baked turkey meat with fries</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>Humus (crema de garbanzos) Hummus (Chickpeas cream)</p> <p>Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Baked cod and salad with lettuce and olives</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p>	<p>Sopa de ave Chicken soup</p> <p>Pizza italiana con ensalada de lechuga y tomate Italian pizza and salad with lettuce and tomato</p> <p>Refrescos y dulces navideños Soft drink and christsmas sweets</p>						
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>						
<p><b>Puré de verduras y salmón a la plancha</b> Kcal 688 Prot. 26 Lip 27 HC 87 GS 7 Fe 5</p>	<p><b>Arroz tres delicias y filete ruso</b> Kcal 649 Prot. 27 Lip 28 HC 72 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>Ensalada mixta y croquetas de jamón</b> Kcal 683 Prot. 30 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 6</p>	<p><b>Espinacas con piñones y tortilla de queso</b> Kcal 656 Prot. 20 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 2</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 **ALÉRGENOS** de nuestros platos.

**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>661 Kcal.</b>	<b>16 % (26g.)</b>	<b>34% (25g.)</b>	<b>50 % (83g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUÉ ...ES LA VITAMINA C?

La vitamina C es necesaria para el **crecimiento y desarrollo normal de nuestro organismo**. Se elimina a través de la orina por lo que no se acumula y deberíamos **consumirla a diario**.

Entre sus principales funciones están:

- Cicatrizan heridas.
- Reparan y mantienen nuestros tejidos (piel, cartílago, huesos, dientes, etc.)
- Ayudan a la absorción del hierro.
- Actúan como antioxidante, bloqueando los efectos negativos generados por la contaminación, el estrés, el envejecimiento, etc. sobre nuestras células.

Consumida en dosis adecuadas de manera regular, ha sido un remedio muy conocido para **aliviar los síntomas del resfriado común**.

Esta vitamina está presente principalmente en **frutas cítricas (naranja, limón, kiwi), frutos rojos (fresas, arándanos, cerezas) y verduras como el brócoli, pimiento, perejil, repollo**.

Sin embargo, es importante saber que se pierde con la exposición a la luz solar y en la cocción, por ello es bueno consumir estos **alimentos crudos y conservarlos en recipientes opacos** y no durante mucho tiempo.

