





# MARZO-MARCH 2017

## C. P. PINAR DEL REY

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<b>JORNADAS GASTRONOMICAS DE LA ASTRONOMIA</b>				
		 <b>Esferas celestes</b> Guisantes salteados <b>Nuestro Planeta La Tierra</b> Albóndigas de ternera en salsa con verduras  <b>Sol: el astro Rey</b> Melocotón en almibar con meteoritos de colores	 <b>Lluvia de Estrellas</b> Sopa de estrellas <b>Meteoritos de Marte</b> Salmón al horno con patata y zanahoria <b>Nubes afrutadas</b> Brocheta de nubes dulces con fruta	 <b>Cúmulo M35</b> Arroz negro con sepia <b>Géminis</b> Salchichas frankfurt con ensalada de lechuga y tomate <b>Estrellas del Universo</b> Galletas de estrella y leche
<b>6</b> Patatas con carne <i>Cooked potatoes with meet</i> Tortilla francesa con cebolla y ensalada de lechuga con aceitunas <i>Onion omelette with lettuce and olives salad</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> <b>Cena:</b> Menestra salteada y escalope de pollo <i>Kcal 634 Prot. 23 Lip 26 HC 77 GS 7 Fe 5</i>	<b>7</b> Lentejas castellanas con verduras <i>Lentils stew with vegetables</i> Ventresca de merluza al horno con patatas al vapor <i>Baked hake with steamed potatoes</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Puré de verdura y filete de ternera <i>Kcal 670 Prot. 31 Lip 19 HC 94 GS 3 Fe 7</i>	<b>8</b> Macarrones integrales con tomate y chorizo <i>Brown macaroni with tomato and chorizo</i> Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz <i>Baked fillet pork with lettuce and corn</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> <b>Cena:</b> Ensalada y dorada a la sal <i>Kcal 724 Prot. 37 Lip 24 HC 89 GS 7 Fe 5</i>	<b>9</b> Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Breaded fillet chicken and salad with lettuce</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Arroz salteado y tortilla de queso <i>Kcal 673 Prot. 29 Lip 30 HC 71 GS 5 Fe 5</i>	<b>10</b> Crema de legumbres con picatostes <i>Legumes cream with toasted bread</i> Lomos de bacalao con tomate y pimientos <i>Cod with tomato, onion and peppers</i> Helado <i>Ice cream</i> <b>Cena:</b> Calabacín rebozado y chuleta de sajonia <i>Kcal 668 Prot. 31 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 5</i>
<b>13</b> Puré de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Filete de ternera en salsa de champiñón con arroz integral <i>Beef steak in mushroom sauce with brown rice</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Merluza a la plancha con patata cocida <i>Kcal 652 Prot. 30 Lip 20 HC 89 GS 5 Fe 5</i>	<b>14</b> Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Cocido madrileño completo con repollo <i>Madrid stew full</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> <b>Cena:</b> Ensalada y calamares a la romana <i>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</i>	<b>15</b> Paella mixta (pollo y pescado) <i>Paella (rice with chicken and fish)</i> Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga con tomate <i>Scrambled eggs with courgette and lettuce and</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> <b>Cena:</b> Coliflor gratinada y filetes rusos <i>Kcal 684 Prot. 23 Lip 26 HC 89 GS 7 Fe 4</i>	<b>16</b> Judías canela guisadas <i>Lentils stew</i> Cazón adobado con ensalada de lechuga y cebolla <i>Marinated shark and lettuce and onion salad</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Champiñón al ajo y alitas al horno <i>Kcal 682 Prot. 31 Lip 23 HC 88 GS 3 Fe 7</i>	<p style="text-align: center;"><b>DIA NO LECTIVO</b></p>
<b>20</b> FESTIVO	<b>21</b> Arroz con tomate y huevo <i>Rice with tomato and fried egg</i> Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y espárragos <i>Sardines in oil with lettuce and asparagus</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Judías verdes y tortilla de patata <i>Kcal 692 Prot. 26 Lip 28 HC 85 GS 5 Fe 5</i>	<b>22</b> Sopa de pescado <i>Fish soup</i> Chuleta de sajonia con patata panadera (patata, cebolla y pimientos) <i>Grilled pork loin with baked potatoes and peppers</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Ensalada y trucha asada con cebolla <i>Kcal 616 Prot. 25 Lip 25 HC 71 GS 2 Fe 4</i>	<b>23</b> Potaje de garbanzos (bacalao y espinacas) <i>Chickpeas with cod and spinach stew</i> Tortilla de york con ensalada de lechuga <i>Ham omelette and lettuce salad</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Crema de zanahoria y escalope de ternera <i>Kcal 603 Prot. 26 Lip 22 HC 75 GS 4 Fe 8</i>	<b>24</b> Repollo al ajoarriero con patatas <i>Cabbage with garlic and potatoes</i> Pollo en pepitoria con arroz blanco salteado <i>Chicken in sauce with white rice</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> <b>Cena:</b> Sopa de pasta y boquerones fritos <i>Kcal 660 Prot. 29 Lip 23 HC 85 GS 7 Fe 5</i>
<b>27</b> Lentejas estofadas con chorizo <i>Lentils stew with chorizo</i> Filete de merluza en salsa con ensalada de tomate <i>Baked hake in sauce with tomato salad</i> Natillas <i>Custard</i> <b>Cena:</b> Revuelto de acelgas con huevo y jamón <i>Kcal 698 Prot. 34 Lip 24 HC 88 GS 6 Fe 6</i>	<b>28</b> Crema de calabacín <i>Courgette cream</i> Pollo asado con patatas fritas <i>Baked chicken with fries</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Arroz blanco y salchichas al horno <i>Kcal 706 Prot. 26 Lip 29 HC 86 GS 6 Fe 5</i>	<b>29</b> Espaguetis carbonara (leche, huevo y beicon) <i>Spaguetti with carbonara cream (milk, egg and</i> Palometa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla <i>Harvestfish in tomato sauce with lettuce and</i> Fruta <i>Fruit</i> <b>Cena:</b> Brócoli salteado y chuletas de cordero <i>Kcal 707 Prot. 26 Lip 28 HC 88 GS 7 Fe 3</i>	<b>30</b> Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Cocido madrileño completo con repollo <i>Madrid stew full</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> <b>Cena:</b> Verduras salteadas y croquetas <i>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 97 GS 6 Fe 4</i>	<b>31</b> Patatas guisadas con pescado <i>Potatoes stew with fish</i> Huevo frito con pisto <i>Fried egg with vegetables</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> <b>Cena:</b> Puré de verduras y salmón plancha <i>Kcal 657 Prot. 23 Lip 27 HC 81 GS 7 Fe 5</i>

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.

### 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%
APORTE MENÚ DUO	673 Kcal.	16% (27g.)	33% (25g.)	51% (85g.)

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

**¿SABÍAS QUÉ ...  
ES IMPORTANTE NO ABUSAR DE LA SAL?**

La sal es uno de los condimentos más populares y tradicionales gracias a sus propiedades conservantes y a la potenciación del sabor de los alimentos que produce.

Se consigue por la desecación del agua del mar, y se compone de **cloro y sodio**, minerales esenciales que hemos de incorporar a nuestra dieta. Además, existe la **sal yodada** para suplementar nuestra dieta en este importante mineral que en ocasiones no consumimos lo suficiente.

Sin embargo, en ocasiones principalmente por el consumo de alimentos procesados (pizzas, embutidos, pan, etc.), tomamos más cantidades de sodio de las que nuestro cuerpo necesita, y esto podría elevar el riesgo a desarrollar enfermedades cuando seas mayor.

Las claves para disminuir nuestro consumo serán:

- **Evita añadir sal** en los platos en la mesa.
- **Disminuye el consumo de alimentos procesados** donde se “esconde” la sal en altas dosis (embutidos, conservas, chips, etc).
- **Educar a tu paladar a los sabores naturales** de los alimentos ya que los alimentos animales (huevos, carnes, pescados, lácteos) ya contienen por sí mismos una cantidad de sodio importante de manera natural.

