


MAYO 2017

C. P. FRAY PEDRO AGUADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 Tallarines a la carbonara (leche, beicon, huevo) Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Brócoli con patata y pechuga de pollo <small>Kcal 636 Prot. 23 Lip 25 HC 81 GS 8 Fe 4</small>	4 Crema de zanahoria y patata con picatostes Filete de palometa en salsa de tomate Fruta Cena: Arroz blanco con tomate y filete ruso <small>Kcal 628 Prot. 22 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 4</small>	5 Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Ensalada mixta y gallo a la andaluza <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>
8 FESTIVO	9 Lentejas caseras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche Cena: Judías verdes y filete de ternera <small>Kcal 654 Prot. 33 Lip 23 HC 80 GS 5 Fe 7</small>	10 Paella mixta (pollo y pescado) Huevos rellenos de atún con lechuga y mayonesa Fruta y leche Cena: Sopa juliana y chuletas de cordero <small>Kcal 721 Prot. 22 Lip 30 HC 90 GS 7 Fe 4</small>	11 Judías canela estofadas Bacalao a la riojana (tomate, pimiento y cebolla) Fruta Cena: Ensalada de tomate y tortilla de patata <small>Kcal 632 Prot. 32 Lip 20 HC 82 GS 3 Fe 6</small>	12 JORNADA GASTRONÓMICA: MADRID Crema de espárragos de Aranjuez Cinta de lomo a la madrileña con ensalada campestre (patata, atún, huevo y hortalizas) Barquillo de San Isidro  Cena: Lubina al horno con verduras asadas <small>Kcal 745 Prot. 33 Lip 32 HC 82 GS 9 Fe 4</small>
15 Macarrones con tomate Lacón con pimentón con ensalada de lechuga y pepino Fruta Cena: Menestra salteada y huevo a la plancha <small>Kcal 603 Prot. 23 Lip 20 HC 83 GS 4 Fe 5</small>	16 Crema de legumbres Salmón en salsa marinera con patatas y zanahoria Fruta Cena: Espárragos trigueros con solomillo de cerdo <small>Kcal 724 Prot. 30 Lip 27 HC 90 GS 4 Fe 6</small>	17 Acelgas rehogadas con patata Filete de ternera en salsa con arroz integral Fruta Cena: Sopa de pasta y croquetas caseras <small>Kcal 609 Prot. 29 Lip 19 HC 79 GS 4 Fe 9</small>	18 Arroz caldoso con alcachofas y pollo Sardinillas en aceite con lechuga, tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Puré de verduras con chuleta de pavo <small>Kcal 634 Prot. 24 Lip 22 HC 85 GS 6 Fe 4</small>	19 CUMPLEAÑOS Guisantes salteados con york  Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz Natillas Cena: Ensalada variada y trucha asada <small>Kcal 702 Prot. 24 Lip 28 HC 89 GS 7 Fe 6</small>
22 Gazpacho ó crema de verduras Platija (limanda) empanada con ensalada de lechuga Fruta Cena: Arroz tres delicias y pollo a la plancha <small>Kcal 625 Prot. 22 Lip 26 HC 76 GS 4 Fe 4</small>	23 Espirales integrales con tomate Huevos en salsa con champiñón y bacon Helado Cena: Repollo con manzana y filete de ternera <small>Kcal 656 Prot. 23 Lip 29 HC 74 GS 9 Fe 4</small>	24 Coliflor con bechamel Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Crema de zanahoria y tortilla francesa <small>Kcal 616 Prot. 25 Lip 27 HC 67 GS 6 Fe 5</small>	25 Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Champiñón al ajo y calamares <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	26 DÍA SIN GLUTEN Patatas guisadas con puerro y bacalao Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y pepino Pan sin gluten  Fruta y leche Cena: Calabacín a la plancha y dorada a la sal <small>Kcal 645 Prot. 28 Lip 25 HC 77 GS 4 Fe 5</small>
29 Brócoli rehogado con patata Hamburguesa de ternera en salsa con verduras Fruta y leche Cena: Espaguetis con orégano y cinta de lomo <small>Kcal 643 Prot. 26 Lip 34 HC 58 GS 12 Fe 6</small>	30 Judías blancas estofadas Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Acelgas rehogadas con huevo y jamón <small>Kcal 606 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 3 Fe 6</small>	31 Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, huevo y atún) Ragú de pavo en salsa con menestra salteada Fruta Cena: Gazpacho y boquerones a la andaluza <small>Kcal 738 Prot. 29 Lip 35 HC 77 GS 3 Fe 5</small>		

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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	657 Kcal.	16 % (27g.)	34% (25g.)	50% (82g.)

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

¿SABÍAS QUE ...ES EL GLUTEN Y LA CELIAQUÍA?

La enfermedad celiaca es un trastorno digestivo de por vida que sufren algunas personas. Su sistema de defensa reacciona ante la ingesta de alimentos con gluten de una manera anormal (inflamando las vellosidades de las paredes del intestino por donde se absorben los nutrientes) lo que conlleva a alteraciones en su salud (malestar digestivo, diarrea, mala absorción de nutrientes). El único tratamiento es seguir una **alimentación libre de gluten**. Gracias a ello los síntomas desaparecen al recuperarse poco a poco las vellosidades del intestino.

El **gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales como el trigo, el centeno, la cebada y sus derivados**. La mayoría de los alimentos elaborados con estos (pan, pasta, cereales para desayuno, etc) así como muchos alimentos procesados contienen gluten debido a las propiedades que tiene (aporta elasticidad a las masas, estabilizador en salsas, etc).

Los principales grupos de alimentos sin gluten son los frescos sin procesar (carne, pescado, frutas, verduras, patatas, huevos, legumbres, hortalizas, leche). El resto de los alimentos pueden o no contener gluten dependiendo de su elaboración y de si han estado expuestos al posible contacto con alimentos con gluten como sucede a menudo con la avena (contaminación cruzada). Una clave para identificar los alimentos libres del gluten es comprobar si el etiquetado contiene el distintivo "sin gluten", así como realizar una lectura detenida del listado de ingredientes.

