



MAYO- MAY 2017

C. P. PINAR DEL REY

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 Tallarines a la carbonara (leche, beicon, huevo) Noodles with bacon, egg and milk Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Tuna omelette with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Cena: Brócoli con patata y pechuga de pollo Kcal 636 Prot. 23 Lip 25 HC 81 GS 8 Fe 4	4 Crema de zanahoria y patata con picatostes Carrot and potato creamed with toast bread Filete de palometa en salsa de tomate Harvestfish fillet in tomato sauce Fruta Fruit Cena: Arroz blanco con tomate y filete ruso Kcal 628 Prot. 22 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 4	5 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada mixta y gallo a la andaluza Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
8 Lentejas caseras Lentils stew Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla Baked hake fillet with lettuce and onion salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de calabacín y huevo a la plancha Kcal 654 Prot. 33 Lip 23 HC 80 GS 5 Fe 7	9 Sopa de pescado Fish soup Pollo asado con patata panadera (patata, cebolla y pimiento) Baked chicken with baked potatoes (onion and pepper) Fruta Fruit Cena: Judías verdes y filete de ternera Kcal 630 Prot. 28 Lip 26 HC 71 GS 5 Fe 4	10 Paella mixta (pollo y pescado) Paella (rice with chicken and fish) Huevos rellenos de atún con lechuga y mayonesa Tuna delivved eggs with lettuce and mayonnaise Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa juliana y chuletas de cordero Kcal 721 Prot. 22 Lip 30 HC 90 GS 7 Fe 4	11 Judías canela estofadas Brown beans stew Bacalao a la riojana (tomate, pimiento y cebolla) Baked cod with tomato, pepper and onion Fruta Fruit Cena: Ensalada de tomate y tortilla de patata Kcal 632 Prot. 32 Lip 20 HC 82 GS 3 Fe 6	12 SAN ISIDRO Crema de espárragos de Aranjuez Asparagus cream Cinta de lomo a la madrileña con ensalada campestre (patata, atún, huevo y hortalizas) Breaded pork loin with potatoes and vegetables salad Barquillo de San Isidro Wafer  Cena: Lubina al horno con verduras asadas Kcal 745 Prot. 33 Lip 32 HC 82 GS 9 Fe 4
15 FESTIVO	16 Crema de legumbres Legumes creamed Salmón en salsa marinera con patatas y zanahoria Baked salmon with potatoes and carrot Fruta Fruit Cena: Espárragos trigueros con solomillo de cerdo Kcal 724 Prot. 30 Lip 27 HC 90 GS 4 Fe 6	17 Acelgas rehogadas con patata Sauteed chard with potatoes Filete de ternera en salsa con arroz integral Beef steak in sauce with brown rice Fruta Fruit and milk Cena: Sopa de pasta y croquetas caseras Kcal 609 Prot. 29 Lip 19 HC 79 GS 4 Fe 9	18 Arroz caldoso con alcachofas y pollo Rice with artichoke and chicken Sardinillas en aceite con lechuga, tomate y aceitunas Sardines in oil with lettuce, tomato and olives salad Fruta y leche Fruit Cena: Puré de verduras con chuleta de pavo Kcal 634 Prot. 24 Lip 22 HC 85 GS 6 Fe 4	19 BIRTHDAYS Guisantes salteados con york Peas sauteed with ham Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz Potato omelette with lettuce and corn salad Natillas Custard Cena: Ensalada variada y trucha asada Kcal 702 Prot. 24 Lip 28 HC 89 GS 7 Fe 6
22 Gazpacho ó crema de verduras Gazpacho or vegetables creamed Platija (limanda) empanada con ensalada de lechuga Breaded flounder with lettuce salad Fruta Fruit Cena: Arroz tres delicias y pollo a la plancha Kcal 625 Prot. 22 Lip 26 HC 76 GS 4 Fe 4	23 Espirales integrales con tomate Brown pasta with tomato and chorizo Huevos en salsa con champiñón y bacon Eggs in mushrooms and beicon sauce Helado Ice cream Cena: Repollo con manzana y filete de ternera Kcal 656 Prot. 23 Lip 29 HC 74 GS 9 Fe 4	24 Coliflor con bechamel Cauliflower with béchamel cream Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas Hake in green sauce with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Cena: Crema de zanahoria y tortilla francesa Kcal 616 Prot. 25 Lip 27 HC 67 GS 6 Fe 5	25 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Champiñón al ajillo y calamares Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	26 DIA SIN GLUTEN Patatas guisadas con bacalao Potatoes with cod stew Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y pepino Pork chop with lettuce and cucumber salad Pan sin gluten, fruta y leche Bread without gluten, fruit and milk Cena: Calabacín a la plancha y dorada a la sal Kcal 645 Prot. 28 Lip 25 HC 77 GS 4 Fe 5
29 Brócoli rehogado con patata Sauteed broccoli with potatoes Hamburguesa de ternera en salsa con verduras Veal burger with vegetables Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espaguetis con orégano y cinta de lomo Kcal 643 Prot. 26 Lip 34 HC 58 GS 12 Fe 6	30 Judías blancas estofadas White beans stew Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y espárragos Baked hake and salad with lettuce and Fruta Fruit Cena: Acelgas rehogadas con huevo y jamón Kcal 606 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 3 Fe 6	31 Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, huevo y atún) Potato, carrot, peas and tuna salad Ragú de pavo en salsa con menestra salteada Turkey ragout with sautéed vegetables Fruta Fruit Cena: Gazpacho y boquerones a la andaluza Kcal 738 Prot. 29 Lip 35 HC 77 GS 3 Fe 5		

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kiloenergías (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.

