

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<h1>¡BIENVENIDO AL COMEDOR!</h1> 									
11	Coditos gratinados con queso Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Calabacín rebozado y lubina <small>Kcal 652 Prot. 34 Lip 20 HC 84 GS 5 Fe 5</small>	12	Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Gazpacho y filete ruso con patatas <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	13	Puré de verduras Filete de ternera en salsa de champiñón con arroz integral Helado Cena: Arroz tres delicias y pechuga pollo <small>Kcal 616 Prot. 29 Lip 20 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	14	Patatas guisadas con carne Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Fruta y leche Cena: Brócoli y chuleta de sajonia <small>Kcal 661 Prot. 28 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 5</small>	15	Crema de legumbres Tortilla española con ensalada de lechuga y pepino Fruta Cena: Ensalada de tomate y salmón plancha <small>Kcal 636 Prot. 20 Lip 23 HC 87 GS 4 Fe 6</small>
18	Puré de zanahoria Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta Cena: Espaguetis con gambas y dorada <small>Kcal 754 Prot. 25 Lip 34 HC 87 GS 6 Fe 5</small>	19	Judías pintas estofadas Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga Fruta y leche Cena: Acelgas rehogadas y lomo plancha <small>Kcal 629 Prot. 27 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 7</small>	20	Sopa de picadillo Filete de platija empanado con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Yogur Cena: Champiñones y alitas al horno <small>Kcal 643 Prot. 27 Lip 32 HC 62 GS 7 Fe 3</small>	21	Lentejas caseras con chorizo Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Salmorejo con tortilla de calabacín <small>Kcal 691 Prot. 29 Lip 31 HC 73 GS 10 Fe 8</small>	22	Arroz con verduras Lomos de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Fruta y leche Cena: Puré y escalope de ternera <small>Kcal 718 Prot. 27 Lip 24 HC 97 GS 5 Fe 3</small>
25	Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Cena: Crema de calabaza y croquetas <small>Kcal 642 Prot. 24 Lip 24 HC 82 GS 6 Fe 5</small>	26	Judías verdes rehogadas con patatas Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Sopa de ave y pollo en salsa <small>Kcal 600 Prot. 24 Lip 26 HC 66 GS 6 Fe 5</small>	27	Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Verduras asadas y lacón gallega <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	28	Arroz caldoso con pollo Cazón en adobo con ensalada de lechuga y cebolla Gelatina de frutas Cena: Pisto con tortilla de patatas <small>Kcal 722 Prot. 25 Lip 26 HC 96 GS 4 Fe 3</small>	29	Judías blancas con verduras Ragú de pavo con ensalada de tomate y maíz Fruta Cena: Ensalada y merluza a la romana <small>Kcal 616 Prot. 32 Lip 19 HC 79 GS 3 Fe 7</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 **ALÉRGICOS** 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	658 Kcal.	16% (27g.)	34% (25g.)	50% (83g.)

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

¿SABÍAS QUÉ ES ... EL CALABACÍN?

El calabacín es una hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas (que crecen rastreando por el suelo) al igual que el melón, el pepino o la calabaza.

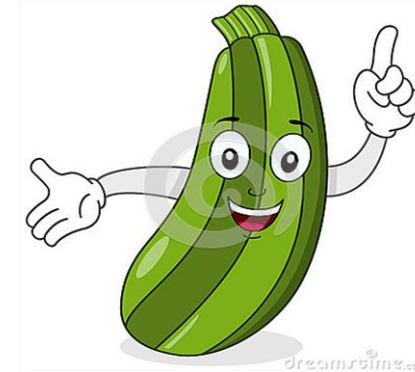
Aunque hoy en día, gracias a los invernaderos la podemos consumir todo el año, su mejor época es de julio a septiembre.

Su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasa, proteínas y fibra. Las vitaminas que más aporta son folatos y vitamina C, ambas muy relacionadas con el correcto funcionamiento de nuestro sistema inmune (defensas).

Respecto a su contenido mineral, el que más contiene es el potasio necesario para la transmisión del impulso nervioso y la actividad de nuestros músculos.

Su aspecto y sabor, recuerda a la patata, por ello es una de los vegetales que mejor se acepta.

Su delicada y fina piel, la hacen muy idónea para consumirlos con piel para aumentar el consumo de fibra dentro de cremas, rebozados o rellenos.



Por mi suave y agradable sabor,
Los niños me suelen querer, y por eso en mil formas me puedes preparar.

