

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
 <p>Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</p>								1	<p>Judías carillas estofadas</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Calabacín rebozado y gambas al ajillo Kcal 649 Prot. 36 Lip 21 HC 79 GS 5 Fe 7</p>
4	<p>Coliflor rehogada con patata</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con arroz integral y zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Pasta con albahaca y merluza plancha Kcal 751 Prot. 19 Lip 39 HC 81 GS 10 Fe 10</p>	5	<p>Sopa de pescado</p> <p>Tortilla de york con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Pisto y cinta de lomo a la plancha Kcal 603 Prot. 22 Lip 27 HC 68 GS 7 Fe 4</p>	6	FESTIVO		7	DIA NO LECTIVO	
11	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada de tomate y tortilla de patata Kcal 609 Prot. 24 Lip 21 HC 81 GS 4 Fe 4</p>	12	<p>Crema de verduras</p> <p>Chuleta de Sajonia con patatas al vapor</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Arroz tres delicias y lenguado en salsa Kcal 681 Prot. 26 Lip 25 HC 88 GS 4 Fe 5</p>	13	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Verduras asadas y boquerones fritos Kcal 646 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 5 Fe 7</p>	14	<p>Paella Mixta (Pollo y pescado)</p> <p>Huevos en salsa (champiñón y bacon) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de beber</p> <p>Cena: Crema de calabaza y pollo asado Kcal 637 Prot. 21 Lip 25 HC 82 GS 5 Fe 3</p>	15	<p>Judías blancas con verduras </p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada mixta</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Brócoli al vapor y filete de ternera Kcal 633 Prot. 30 Lip 21 HC 81 GS 3 Fe 7</p>
18	<p>Macarrones con tomate y chorizo</p> <p>Huevos revueltos con gambas y gulas con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa juliana y lacón a la gallega Kcal 627 Prot. 23 Lip 23 HC 82 GS 5 Fe 5</p>	19	<p>Humus (crema de garbanzos)</p> <p>Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Ensalada mixta y croquetas de jamón Kcal 678 Prot. 30 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</p>	20	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Ragout de pavo con patatas cuadro</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Arroz con tomate y filete ruso Kcal 641 Prot. 29 Lip 29 HC 66 GS 6 Fe 5</p>	21	<p>Lentejas castellanas</p> <p>Salmón con salsa de yogur con ensalada de tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Espinacas con piñones y tortilla de queso Kcal 756 Prot. 36 Lip 32 HC 81 GS 5 Fe 7</p>	22	<p>Sopa de ave</p> <p>Pizza italiana con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Refrescos y dulces navideños</p> <p>Cena: Acelgas rehogadas con patata y lubina Kcal 657 Prot. 20 Lip 25 HC 88 GS 6 Fe 2</p>

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

Cena: Cenras 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.

MEDIA 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	659 Kcal.	16% (g.)	34% (g.)	50% (g.)

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

¿SABÍAS QUE SON Y PARA QUE SIRVEN LAS VITAMINAS E Y K?

Este mes vamos a conocer dos vitaminas liposolubles (es decir, que se disuelven en el agua):

La **vitamina E**, es una vitamina con acción antioxidante, que significa que evita el deterioro de nuestras células. Por ello, si consumes una cantidad apropiada de esta vitamina a lo largo de tu vida te ayudará a evitar posibles enfermedades cuando seas mayor.

La vitamina E, la puedes conseguir al comer alimentos a base de **semillas vegetales (aceite de girasol, oliva, etc.)**, **frutos secos y verduras de hoja verde** como el brócoli o la espinaca.

La **vitamina K** es la principal responsable de coagular la sangre, es decir que cuando nos hacemos una herida ayuda a las plaquetas (células de la sangre) a tapanla para que no siga sangrando.

La vitamina K se encuentra principalmente en **vegetales de hoja verde** como coles de Bruselas, nabos, brócoli, espinacas y lechuga, entre otros.

