

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>8</b>	Arroz a la cubana (arroz, tomate y huevo)  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga  Fruta  <b>Cena: Menestra salteada y escalope de ternera</b> <small>Kcal 717 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5</small>	<b>9</b>	Sopa de cocido  Cocido madrileño completo con repollo  Fruta y leche  <b>Cena: Calabacín asado y bacalao al horno</b> <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	<b>10</b>	Crema de patata y puerro  Ragú de ternera con zanahoria salteada  Fruta y leche  <b>Cena: Pasta con champiñones y gambas al ajillo</b> <small>Kcal 612 Prot. 30 Lip 22 HC 73 GS 7 Fe 5</small>	<b>11</b>	Judías pintas estofadas  Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  <b>Cena: Pisto y pechuga de pollo al horno</b> <small>Kcal 606 Prot. 29 Lip 19 HC 81 GS 3 Fe 7</small>	<b>12</b>	Acelgas rehogadas con patatas  Cinta de lomo empanada con ensalada de tomate y maíz  Helado  <b>Cena: Sopa de estremitas y lubina a la plancha</b> <small>Kcal 621 Prot. 29 Lip 31 HC 56 GS 11 Fe 8</small>
<b>15</b>	Guisantes salteados  Filete de ternera en salsa con verduras y arroz blanco  Fruta  <b>Cena: Judías verdes y tortilla de queso</b> <small>Kcal 645 Prot. 35 Lip 19 HC 84 GS 4 Fe 7</small>	<b>16</b>	Macarrones integrales con chorizo  Filete de boquerón rebozado con ensalada de lechuga y cebolla  Fruta  <b>Cena: Coliflor gratinada y solomillo de cerdo</b> <small>Kcal 695 Prot. 18 Lip 29 HC 90 GS 4 Fe 3</small>	<b>17</b>	Lentejas caseras  Huevos revueltos con espinacas y ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta y leche  <b>Cena: Crema de calabacín y gallo rebozado</b> <small>Kcal 646 Prot. 29 Lip 25 HC 77 GS 7 Fe 8</small>	<b>18</b>	Sopa de verduras  Pollo en pepitoria con patatas fritas  Fruta  <b>Cena: Pasta rellena y ensalada mixta</b> <small>Kcal 647 Prot. 26 Lip 30 HC 69 GS 5 Fe 5</small>	<b>19</b>	Arroz tres delicias   Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos)  Natillas  <b>Cena: Repollo rehogado y filete ruso</b> <small>Kcal 752 Prot. 30 Lip 24 HC ## GS 5 Fe 3</small>
<b>22</b>	Tallarines carbonara (huevo, beicon y leche)  Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  <b>Cena: Puré de verduras y pollo empanado</b> <small>Kcal 654 Prot. 26 Lip 24 HC 84 GS 6 Fe 3</small>	<b>23</b>	Judías verdes con patata  Salchichas frescas al horno con arroz integral  Fruta y leche  <b>Cena: Guisantes y salmón a la plancha</b> <small>Kcal 750 Prot. 24 Lip 35 HC 85 GS 12 Fe 5</small>	<b>24</b>	Sopa de cocido  Cocido madrileño completo con repollo  Fruta y leche  <b>Cena: Ensalada de tomate y huevo frito</b> <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	<b>25</b>	Crema de zanahoria  Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  <b>Cena: Patata asada y filete de ternera</b> <small>Kcal 627 Prot. 24 Lip 24 HC 78 GS 3 Fe 5</small>	<b>26</b>	<b>JORNADA GASTRONÓMICA: LEÓN</b>  <b>Alubias blancas de la Bañeza</b>  <b>Tortilla guisada Leonesa</b> con ensalada de cecina, lechuga y tomate  <b>Hojaldres de Astorga</b>  <b>Cena: Sopa de verduras y dorada a la sal</b> <small>Kcal 775 Prot. 23 Lip 32 HC 98 GS 9 Fe 7</small>
<b>29</b>	Sopa de pescado  Hamburguesa de ternera con verduras y puré de patata  Fruta  <b>Cena: Lombarda con manzana y huevo</b> <small>Kcal 694 Prot. 27 Lip 33 HC 73 GS 10 Fe 6</small>	<b>30</b>	Crema de legumbres  Filete de platija empanada con ensalada de lechuga y tomate  Yogur  <b>Cena: Parrillada de verduras y chuletitas de cordero</b> <small>Kcal 714 Prot. 30 Lip 29 HC 83 GS 7 Fe 6</small>	<b>31</b>	Brócoli rehogado con patatas  Magro con salsa de tomate y pimientos fritos  Fruta y leche  <b>Cena: Arroz salteado y merluza a la gallega</b> <small>Kcal 631 Prot. 33 Lip 28 HC 62 GS 7 Fe 5</small>	<b>¡FELIZ AÑO 2018!</b>			

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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>672 Kcal.</b>	<b>16% (g.)</b>	<b>34% (g.)</b>	<b>50% (g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUE SON...LAS LEGUMBRES?

Las legumbres son **semillas que están dentro de una vaina** de un grupo de plantas llamadas leguminosas (unas 15000 especies de las cuales unas 50 son comestibles). Generalmente se comercializan secas para su posterior cocinado (excepto el guisante). Nutricionalmente, son estupendas, ya que aportan una **cantidad muy importante de proteínas, algo de carbohidratos, muy poca grasa y mucha fibra.**

Aunque su contenido en proteína es alto, le falta un aminoácido (unidad más pequeña en la que se divide de la proteína) que al comerlo junto a cereales que sí lo contienen (pan, pasta, arroz), hacen que sea un plato tan nutritivo a nivel de proteínas como uno a base de carne.

Por ello, si las consumes de **2 a 3 veces a la semana**, te ayudarán a que tu alimentación sea más equilibrada y saludable.

Entre las legumbres más conocidas, tenemos al **garbanzo, las lentejas, las judías, los guisantes, soja, habas, así como los cacahuetes** (erróneamente en ocasiones se consideran fruto seco por mayor contenido en grasa).

