

LUNES-MONDAY		MARTES- THUESDAY		MIERCOLES-WEDNESDAY		JUEVES-THURSDAY		VIERNES-FRIDAY	
<b>8</b>	Arroz a la cubana (arroz, tomate y huevo) Rice with tomato and fried egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga Anchovy with lettuce salad Fruta Fruit <b>Cena: Menestra salteada y escalope de ternera</b> Kcal 717 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5	<b>9</b>	Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Calabacín asado y bacalao al horno</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	<b>10</b>	Crema de patata y puerro Potato and leek cream Ragú de ternera con zanahoria salteada Baked beef meat with carrot Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Pasta con champiñones y gambas al ajillo</b> Kcal 612 Prot. 30 Lip 22 HC 73 GS 7 Fe 5	<b>11</b>	Judías pintas estofadas Red beans with vegetables Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate Small hake in green sauce with lettuce and tomato Fruta Fruit <b>Cena: Pisto y pechuga de pollo al horno</b> Kcal 606 Prot. 29 Lip 19 HC 81 GS 3 Fe 7	<b>12</b>	Acelgas rehogadas con patatas Sautéed chard with potato Cinta de lomo empanada con ensalada de tomate y maíz Breaded pork and salad with tomato and corn Helado Ice cream <b>Cena: Sopa de estremitas y lubina a la plancha</b> Kcal 621 Prot. 29 Lip 31 HC 56 GS 11 Fe 8
<b>15</b>	Guisantes salteados Sautéed peas Filete de ternera en salsa con verduras y arroz blanco Beef steak in sauce with vegetables and brown rice Fruta Fruit <b>Cena: Judías verdes y tortilla de queso</b> Kcal 645 Prot. 35 Lip 19 HC 84 GS 4 Fe 7	<b>16</b>	Macarrones integrales con chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Filete de boquerón rebozado con ensalada de lechuga y cebolla Anchovy with lettuce and onion salad Fruta Fruit <b>Cena: Coliflor gratinada y solomillo de cerdo</b> Kcal 695 Prot. 18 Lip 29 HC 90 GS 4 Fe 3	<b>17</b>	Lentejas caseras Lentils stew Huevos revueltos con espinacas y ensalada de lechuga y aceitunas Scrambled eggs with spinach and lettuce and olives Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Crema de calabacín y gallo rebozado</b> Kcal 646 Prot. 29 Lip 25 HC 77 GS 7 Fe 8	<b>18</b>	Sopa de verduras Vegetables soup Pollo en pepitoria con patatas fritas Chicken in sauce with fries Fruta Fruit <b>Cena: Pasta rellena y ensalada mixta</b> Kcal 647 Prot. 26 Lip 30 HC 69 GS 5 Fe 5	<b>19</b>	<b>CUMPLEAÑOS</b> Arroz tres delicias Fried rice Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Cod with tomato, onion and peppers Natillas Custard <b>Cena: Repollo rehogado y filete ruso</b> Kcal 752 Prot. 30 Lip 24 HC ## GS 5 Fe 3
<b>22</b>	Tallarines carbonara (huevo, beicon y leche) Noodles with egg and bacon Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake and salad with lettuce and carrot Fruta Fruit <b>Cena: Puré de verduras y pollo empanado</b> Kcal 654 Prot. 26 Lip 24 HC 84 GS 6 Fe 3	<b>23</b>	Judías verdes con patata Sautéed green beans with potato Salchichas frescas al horno con arroz integral Baked sausages with brown rice Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Guisantes y salmón a la plancha</b> Kcal 750 Prot. 24 Lip 35 HC 85 GS 12 Fe 5	<b>24</b>	Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Ensalada de tomate y huevo frito</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	<b>25</b>	Crema de zanahoria Carrot cream Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Marinated shark and salad with lettuce and tomato Fruta Fruit <b>Cena: Patata asada y filete de ternera</b> Kcal 627 Prot. 24 Lip 24 HC 78 GS 3 Fe 5	<b>26</b>	Judías blancas guisadas White beans stew Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Potato omelette with lettuce and corn salad Gelatina Jelly fruit <b>Cena: Sopa de verduras y dorada a la sal</b> Kcal 635 Prot. 21 Lip 21 HC 91 GS 3 Fe 6
<b>29</b>	Sopa de pescado Fish soup Hamburguesa de ternera con verduras y puré de patata Veal burger with vegetables and potato purée Fruta Fruit <b>Cena: Lombarda con manzana y huevo</b> Kcal 694 Prot. 27 Lip 33 HC 73 GS 10 Fe 6	<b>30</b>	Crema de legumbres Legumes cream Filete de platija empanada con ensalada de lechuga y tomate Breaded flounder and salad with lettuce and tomato Yogur Yogurt <b>Cena: Parrillada de verduras y chuletilas de cordero</b> Kcal 714 Prot. 30 Lip 29 HC 83 GS 7 Fe 6	<b>31</b>	Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potato Magro con salsa de tomate y pimientos fritos Pork with tomato sauce and fried peppers Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Arroz salteado y merluza a la gallega</b> Kcal 631 Prot. 33 Lip 28 HC 62 GS 7 Fe 5	<h1>¡FELIZ AÑO 2018!</h1> <h1>Happy New Year!</h1>			

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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>665 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).

