



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con verduras Ragú de pavo con puré de patata Fruta Cena: Ensalada y tortilla de queso <small>Kcal 723 Prot. 28 Lip 21 HC ## GS 4 Fe 4</small>	2 Judías blancas estofadas Salmón al horno con ensalada de lechuga Fruta y leche Cena: Tomates gratinados y cinta de lomo <small>Kcal 669 Prot. 33 Lip 24 HC 79 GS 5 Fe 6</small>
5 Patatas con carne Tortilla de atún y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta y leche Cena: Menestra de verduras y dorada a la sal <small>Kcal 639 Prot. 24 Lip 26 HC 77 GS 7 Fe 5</small>	6 Macarrones integrales con tomate Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Puré de verduras y filetes rusos <small>Kcal 653 Prot. 27 Lip 23 HC 84 GS 3 Fe 4</small>	7 Lentejas castellanas con verduras Ventresca de merluza al horno con patatas al vapor Helado Cena: Ensalada variada y huevo frito <small>Kcal 653 Prot. 32 Lip 20 HC 86 GS 4 Fe 7</small>	8 Judías verdes con patatas Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Cena: Arroz salteado y pescadilla plancha <small>Kcal 673 Prot. 29 Lip 30 HC 71 GS 5 Fe 5</small>	9 Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche  CUMPLEAÑOS Cena: Calabacín a la plancha y boquerones <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 5 Fe 5</small>
12 Puré de calabaza Filete de ternera en salsa de champiñón con patatas fritas Fruta Cena: Sopa de estrellas y huevos al horno <small>Kcal 702 Prot. 29 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 6</small>	13 Crema de legumbres con picatostes Lomos de bacalao con tomate y pimientos Fruta Cena: Patata asada y escalope de pollo <small>Kcal 684 Prot. 31 Lip 21 HC 94 GS 3 Fe 6</small>	14 Paella mixta Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga con tomate Fruta y leche Cena: Coliflor gratinada y calamares a la romana <small>Kcal 684 Prot. 23 Lip 26 HC 89 GS 7 Fe 4</small>	15 Judías pintas con arroz Cazón adobado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta Cena: Champiñón al ajillo y alitas al horno <small>Kcal 696 Prot. 32 Lip 25 HC 86 GS 4 Fe 7</small>	16 JORNADA GASTRONÓMICA SAN PATRICIO (IRLANDA) IRISH STEW  BACON AND CABAGGE COPA DE CHOCOLATE IRLANDES Cena: Crema de puerro y lenguado a la plancha <small>Kcal 699 Prot. 19 Lip 33 HC 82 GS 9 Fe 4</small>
19 Arroz con tomate y huevo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Verduras salteadas y chuletas de cordero <small>Kcal 718 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5</small>	20 Sopa de pescado Hamburguesa en salsa con patata panadera (patata, cebolla y pimientos) Fruta Cena: Judías verdes y gallo a la andaluza <small>Kcal 735 Prot. 27 Lip 37 HC 74 GS 11 Fe 6</small>	21 Repollo al ajoarriero con patatas Pollo en pepitoria con arroz integral Fruta y leche Cena: Guisantes con jamón y trucha asada <small>Kcal 674 Prot. 29 Lip 25 HC 83 GS 7 Fe 5</small>	22 Potaje de garbanzos (bacalao y espinacas) Tortilla de york con ensalada de lechuga Flan de vainilla Cena: Sopa juliana y filete de ternera <small>Kcal 648 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 6 Fe 7</small>	23 DIA NO LECTIVO



Semana Santa



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%
APORTE MENÚ DUO	684 Kcal.	16%(28g.)	34%(25g.)	50%(86g.)

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

¿SABÍAS QUÉ ES LA QUINOA?

La quinoa es una planta andina originada en los alrededores del lago Titicaca (Perú y Bolivia).

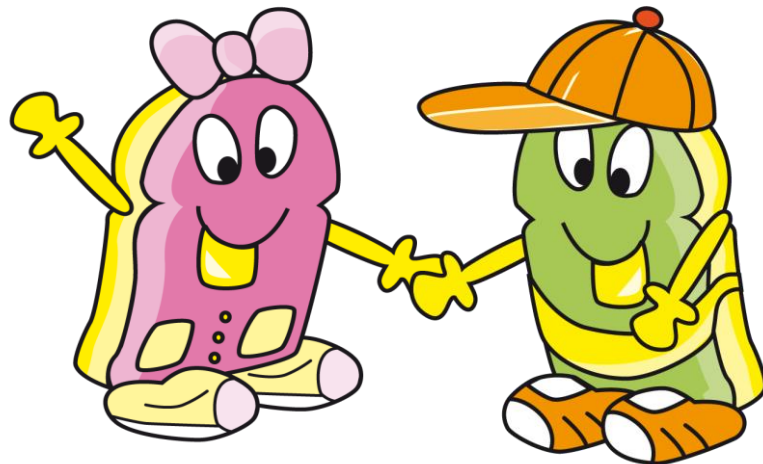
Se trata de un "pseudocereal" muy nutritivo, que cada vez está más de moda y que tiene un exquisito sabor, que combina con multitud de preparaciones culinarias.

Se puede cocinar como el arroz o bien transformar en harina para utilizar en pan u otras masas. La única consideración que hay que tener en cuenta es la de lavarla antes de cocinarla, para evitar que tenga un cierto sabor amargo.

Esta semilla destaca por ser una buena fuente de proteínas, superior a la presente en la mayoría de granos. Así mismo, destaca su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas E, B y folatos y minerales como el fósforo, magnesio, manganeso, hierro y sílice.

Además, no contiene gluten y por tanto es apta para celíacos.

Sin embargo, esto no significa que sea un "superalimento" milagroso, que sea útil para mejorar el estado de la salud en poco tiempo y de manera prodigiosa. Ha de formar parte de una dieta variada y equilibrada.



LA QUINOA ES...

