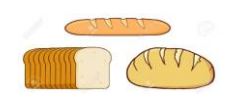


LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
1 Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham Canelones de atún con ensalada de lechuga y tomate Tuna cannelloni and salad with lettuce and tomato Fruta Fruit Cena: Calabacín rebozado y chuleta de pavo Kcal 627 Prot. 26 Lip 25 HC 75 GS. 4 Fe. 5	2 Sopa de verduras Vegetables soup Albóndigas de ternera con arroz integral y zanahoria baby Veal meatballs with vegetables and brown rice and carrot Fruta Fruit Cena: Lubina asada con patata panadera Kcal 689 Prot. 17 Lip 38 HC 69 GS. 11 Fe. 9	3 Judías carillas estofadas Red beans stew Tortilla de york con ensalada de tomate y maíz Ham omelette with tomato and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Puré de verduras y lomo a la plancha Kcal 679 Prot. 30 Lip 26 HC 82 GS. 7 Fe. 7	4 Tallarines con tomate y chorizo Noodles with tomato and chorizo Filete de platija (limanda) rebozado con ensalada de tomate natural Breaded flounder and tomato salad Yogur de beber Drinking yogurt Cena: Judías verdes y filete ruso Kcal 690 Prot. 29 Lip 26 HC 85 GS. 6 Fe. 3	5 Patatas guisadas con calamares Cooked potatoes with squid Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Chicken fillet and salad with lettuce and carrot Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y pizza casera Kcal 640 Prot. 32 Lip 23 HC 78 GS. 6 Fe. 4
8 Crema de calabacín ecológico con queso Zucchini cream with cheese Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate y aceitunas Grilled pork chop Fruta Fruit Cena: Tallarines saaleados con verduras y pollo Kcal 678 Prot. 25 Lip 36 HC 64 GS. 11 Fe. 4	9 Lentejas verdinas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Sardines in oil and salad with lettuce and onion Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa juliana y ternera estofada Kcal 648 Prot. 33 Lip 23 HC 77 GS. 6 Fe. 7	10 Paella mixta (pollo y pescado) Paella with chicken and fish Huevos cocidos en salsa con champiñón Hard-boiled eggs in sauce with mushroom Fruta Fruit Cena: Brócoli rehogado y merluza en salsa Kcal 605 Prot. 19 Lip 21 HC 85 GS. 5 Fe. 4	11 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espinacas a la crema y tortilla francesa Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7	12 FESTIVO
15 Espirales con bechamel Spirals with bechamel Huevos revueltos con guías y ensalada de lechuga Scrambled eggs with guías and lettuce salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada mixta y solomillo de cerdo Kcal 712 Prot. 26 Lip 28 HC 90 GS. 8 Fe. 4	16 Judías canela con verduras Red beans stew with vegetables Filete de merluza al horno con patata Baked hake with potato Fruta Fruit Cena: Verduras asadas y croquetas caseras Kcal 666 Prot. 29 Lip 19 HC 96 GS. 3 Fe. 7	17 Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato San Jacobo casero con ensalada de lechuga y tomate Breaded ham and cheese and lettuce and tomato salad Fruta Fruit Cena: Sopa de estrellas y salmón a la plancha Kcal 669 Prot. 19 Lip 34 HC 72 GS. 7 Fe. 8	18 Arroz tres delicias Fried rice Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y pepino Chicken in sauce with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit Cena: Pisto y tortilla de patata Kcal 676 Prot. 28 Lip 24 HC 88 GS. 5 Fe. 4	19 CUMPLEAÑOS Crema de legumbres con picatostes Legumes cream Filete de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Cod fillet with tomato, onion, pepper Helado Ice Cream
22 Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Lentils stew with chorizo Filetes de boquerón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Anchovy and salad with lettuce, tomato and carrot Fruta Fruit Cena: Champiñón relleno y pechuga de pollo Kcal 671 Prot. 24 Lip 28 HC 82 GS. 4 Fe. 7	23 Espaguetis integrales con tomate y atún Brown spaguetti with tuna and tomato Tortilla de queso con ensalada de lechuga y aceitunas Onion omelette and salad with lettuce and olive Flan de vainilla Crème caramel Cena: Ensalada variada y lomo a la plancha Kcal 687 Prot. 26 Lip 27 HC 85 GS. 7 Fe. 4	24 Sopa de pescado Fish soup Filete de ternera en salsa de champiñón y patatas fritas Beef fillet in mushroom sauce with fries Fruta Fruit Cena: Puré de verdura y trucha asada Kcal 672 Prot. 32 Lip 26 HC 78 GS. 5 Fe. 5	25 Judías blancas con verduras White beans Lacón a la gallega con patata Lacón with potato Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espárragos y escalope de ternera Kcal 668 Prot. 29 Lip 18 HC 99 GS. 5 Fe. 8	26 Coliflor rehogada con patata Braised cauliflower with potato Ventresca de merluza en salsa marinera con arroz blanco Hake in sauce with white rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Habas con huevo y jamón serrano. Kcal 684 Prot. 27 Lip 24 HC 90 GS. 5 Fe. 8
29 Arroz murciano (verduras y magro) Rice with vegetables and pork loin Huevos fritos con pisto Fried eggs with ratatouille Fruta Fruit Cena: Ensalada y merluza a la romana Kcal 666 Prot. 21 Lip 26 HC 88 GS. 5 Fe. 4	30 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Tomates gratinados y pollo en salsa Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7	31 Crema de calabaza Pumpkin cream Cazón en adobo con ensalada de lechuga y espárragos Marinated shark and salad with lettuce and asparagus Fruta y leche Fruit and milk Cena: Huevos rotos con patatas Kcal 684 Prot. 26 Lip 28 HC 81 GS. 6 Fe. 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>COINCIDIENDO CON EL DÍA MUNDIAL DEL PAN (16 DE OCTUBRE), ESTE MES DISFRUTAREMOS DE UNA SEMANA EN LA QUE PROBAREMOS DISTINTOS TIPOS DE PANES</p>  </div>	

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	665 Kcal.	16% (26g.)	34% (25g.)	50% (84g.)

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

¿SABÍAS QUE...?

La acelga es una hortaliza originaria del Mediterráneo y cuyo cultivo hoy en día se ha extendido por todo el mundo. Se trata de una hortaliza con hojas grandes, de forma ovalada y verdes, mientras que la penca puede presentar varios colores, desde el blanco hasta el rosa fuerte. Aunque este alimento se cultiva durante todo el año, la mejor época para conseguirlas sería del otoño hasta la primavera.

Contienen además altos nutrientes beneficiosos para la salud y cuentan con un nivel calórico bajo. Es una fuente rica en minerales, especialmente de magnesio y potasio, y con mayor contenido en hierro que las espinacas. Otros beneficios de las acelgas es que previenen la osteoporosis, aporta las vitaminas del complejo B, contiene pequeñas cantidades de vitamina E y es una de las verduras más ricas en vitamina K. También es rica en fibra, lo que ayuda a mantener el tránsito intestinal, previene el estreñimiento y además es una fuente importante de ácido grasos Omega-3.

Las acelgas pueden ser una deliciosa opción para alimentar a los niños, siempre y cuando aprendamos a prepararlas correctamente y de una forma deliciosa,



Quando cocines las acelgas, es muy importante que no se pasen de cocción, pues pueden perder sus propiedades nutricionales y cambiar su color.

