



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Guisantes salteados con jamón Canelones de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Calabacín rebozado y chuleta de pavo <small>Kcal 627 Prot. 26 Lip 25 HC 75 GS. 4 Fe. 5</small>	2	Sopa de verduras Albóndigas de ternera con arroz integral y zanahoria baby Fruta Cena: Lubina asada con patata panadera <small>Kcal 689 Prot. 17 Lip 38 HC 69 GS. 11 Fe. 9</small>	3	Judías carillas estofadas Tortilla de york con ensalada de tomate y maíz Fruta y leche Cena: Puré de verduras y lomo a la plancha <small>Kcal 679 Prot. 30 Lip 26 HC 82 GS. 7 Fe. 7</small>	4	Tallarines con tomate y chorizo Filete de platija (limanda) rebozado con ensalada de tomate natural Yogur de beber Cena: Judías verdes y filete ruso <small>Kcal 690 Prot. 29 Lip 26 HC 85 GS. 6 Fe. 3</small>	5	Patatas guisadas con calamares Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche Cena: Ensalada de tomate y pizza casera <small>Kcal 640 Prot. 32 Lip 23 HC 78 GS. 6 Fe. 4</small>
8	Crema de calabacín ecológico con queso ECO Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate y aceitunas Fruta Cena: Tallarines saledos con verduras y pollo <small>Kcal 678 Prot. 25 Lip 36 HC 64 GS. 11 Fe. 4</small>	9	Lentejas verdinas guisadas con verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche Cena: Sopa juliana y ternera estofada <small>Kcal 648 Prot. 33 Lip 23 HC 77 GS. 6 Fe. 7</small>	10	Paella mixta (pollo y pescado) Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta Cena: Brócoli rehogado y merluza en salsa <small>Kcal 605 Prot. 19 Lip 21 HC 85 GS. 5 Fe. 4</small>	11	Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Espinacas a la crema y tortilla francesa <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7</small>	FESTIVO	
15	Espirales con bechamel Huevos revueltos con guis y ensalada de lechuga Fruta y leche Cena: Ensalada mixta y solomillo de cerdo <small>Kcal 712 Prot. 26 Lip 28 HC 90 GS. 8 Fe. 4</small>	16	Judías canela con verduras Filete de merluza al horno con patata Fruta Cena: Verduras asadas y croquetas caseras <small>Kcal 666 Prot. 29 Lip 19 HC 96 GS. 3 Fe. 7</small>	17	Acelgas rehogadas con patata San Jacobo casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Sopa de estrellas y salmón a la plancha <small>Kcal 669 Prot. 19 Lip 34 HC 72 GS. 7 Fe. 8</small>	18	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y pepino Fruta Cena: Pisto y tortilla de patata <small>Kcal 676 Prot. 28 Lip 24 HC 88 GS. 5 Fe. 4</small>	19	Crema de legumbres con picatostes Filete de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Helado Cena: Zanahoria salteada y filete de ternera <small>Kcal 667 Prot. 31 Lip 22 HC 87 GS. 4 Fe. 5</small>
22	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo ECO Filetes de boquerón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta Cena: Champiñón relleno y pechuga de pollo <small>Kcal 671 Prot. 24 Lip 28 HC 82 GS. 4 Fe. 7</small>	23	Espaguetis integrales con tomate y atún Tortilla de queso con ensalada de lechuga y aceitunas Flan de vainilla Cena: Ensalada variada y lomo a la plancha <small>Kcal 687 Prot. 26 Lip 27 HC 85 GS. 7 Fe. 4</small>	24	Sopa de pescado Filete de ternera en salsa de champiñón y patatas fritas Fruta Cena: Puré de verdura y trucha asada <small>Kcal 672 Prot. 32 Lip 26 HC 78 GS. 5 Fe. 5</small>	25	Judías blancas con verduras Lacón a la gallega con patata Fruta y leche Cena: Espárragos y escalope de ternera <small>Kcal 668 Prot. 29 Lip 18 HC 99 GS. 5 Fe. 8</small>	26	Coliflor rehogada con patata Ventresca de merluza en salsa marinera con arroz blanco Fruta y leche Cena: Habas con huevo y jamón serrano. <small>Kcal 684 Prot. 27 Lip 24 HC 90 GS. 5 Fe. 8</small>
29	Arroz murciano (verduras y magro) Huevos fritos con pisto Fruta Cena: Ensalada y merluza a la romana <small>Kcal 666 Prot. 21 Lip 26 HC 88 GS. 5 Fe. 4</small>	30	Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Tomates gratinados y pollo en salsa <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7</small>	31	 Crema de calabaza  Cazón en adobo con ensalada de lechuga y espárragos Fruta y leche Cena: Huevos rotos con patatas <small>Kcal 684 Prot. 26 Lip 28 HC 81 GS. 6 Fe. 5</small>				

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	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, pues a primera vista no se les antoja demasiado.



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

