

| LUNES-MONDAY | | MARTES- THUESDAY | | MIERCOLES-WEDNESDAY | | JUEVES-THURSDAY | | VIERNES-FRIDAY | |
|--|--|------------------|---|---------------------|---|------------------|--|------------------|--|
| <p>¡Bienvenidos al comedor!</p>  | | | | | | | | <p>7</p> | <p>Lentejas caseras con chorizo Lentils stew with chorizo</p> <p>Huevo frito con pisto Fried egg with ratatouille</p> <p>Fruta Fruit</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 618 Prot. 27 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 8</small></p> |
| <p>10</p> | <p>Coditos gratinados con queso Pasta with grilled cheese</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Baked fillet pork with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 650 Prot. 34 Lip 20 HC 84 GS 5 Fe 5</small></p> | <p>11</p> | <p>Sopa de cocido Cocido soup</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small></p> | <p>12</p> | <p>Puré de verduras Vegetable puree</p> <p>Filete de ternera en salsa de champiñón con arroz integral Beef steak in mushroom sauce with brown rice</p> <p>Fruta Fruit</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 633 Prot. 29 Lip 18 HC 88 GS 4 Fe 6</small></p> | <p>13</p> | <p>Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with meet</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Small hake in green sauce with lettuce and asparagus</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 661 Prot. 28 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 5</small></p> | <p>14</p> | <p>Crema de legumbres Legumes cream</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y pepino Spanish omelette and salad with lettuce and cucumber</p> <p>Helado Ice cream</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 619 Prot. 20 Lip 25 HC 79 GS 5 Fe 6</small></p> |
| <p>17</p> | <p>Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta</p> <p>Filete de platija empanado con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Breaded flounder and salad with lettuce, onion and</p> <p>Fruta Fruit</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 603 Prot. 24 Lip 29 HC 62 GS 5 Fe 4</small></p> | <p>18</p> | <p>Judías pintas estofadas con chorizo Red beans stew with chorizo</p> <p>Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga Scrambled eggs with prawns and lettuce salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 650 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 7 Fe 7</small></p> | <p>19</p> | <p>Puré de zanahorias ecológicas ECO Carrot puree</p> <p>Pollo al ajillo con patatas fritas Garlic chicken with fries</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 786 Prot. 28 Lip 36 HC 88 GS 9 Fe 4</small></p> | <p>20</p> | <p>Lentejas con zanahoria y puerro Lentils stew with carrot and leek</p> <p>Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Baked sausages with lettuce and tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 670 Prot. 28 Lip 30 HC 73 GS 9 Fe 8</small></p> | <p>21</p> | <p>Arroz con verduras Rice stew with vegetables</p> <p>Lomos de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Cod with tomato, onion and peppers</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 718 Prot. 27 Lip 24 HC 97 GS 5 Fe 3</small></p> |
| <p>24</p> | <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown macaroni with tomato and chorizo</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Cheese omelette and salad with lettuce and carrot</p> <p>Fruta Fruit</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 642 Prot. 24 Lip 24 HC 82 GS 6 Fe 5</small></p> | <p>25</p> | <p>Judías verdes rehogadas con patatas Sauteed green beans with potatoes</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga y cebolla Marinated shark with lettuce and onion salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 694 Prot. 28 Lip 31 HC 76 GS 6 Fe 5</small></p> | <p>26</p> | <p>Sopa de cocido Cocido soup</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small></p> | <p>27</p> | <p>Arroz caldoso con pollo Rice stew with chicken</p> <p>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Baked hake with lettuce, tomato and olives</p> <p>Gelatina de frutas Jelly fruit</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 626 Prot. 22 Lip 22 HC 85 GS 3 Fe 3</small></p> | <p>28</p> | <p>Judías blancas con verduras White beans stew with vegetables</p> <p>Ragú de pavo con ensalada de tomate ecológico ECO Turkey with tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p style="text-align: right;"><small>Kcal 616 Prot. 32 Lip 19 HC 79 GS 3 Fe 7</small></p> |

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 | 648 Kcal. | 17% (27g.) | 33% (24 g.) | 50% (81g.) |

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

¿SABÍAS QUE.....?

La **pera**, es una de las frutas más consumidas a lo largo de todo el año, probablemente porque tiene un sabor dulce y es muy refrescante.

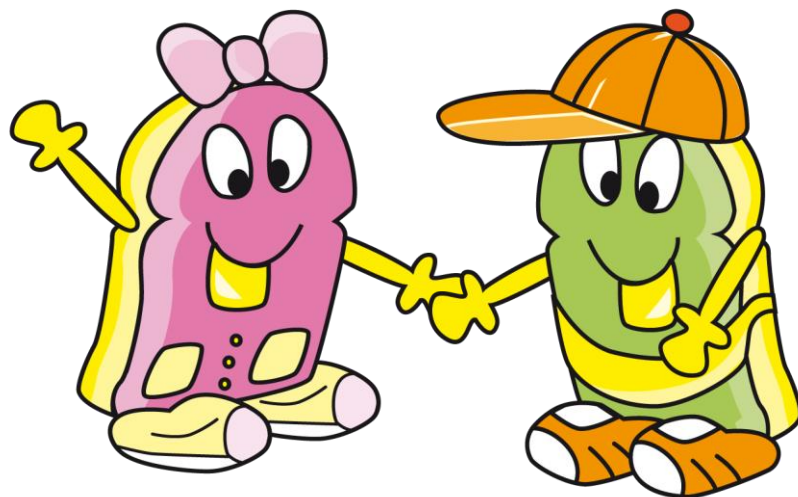
En los mercados podemos encontrar diferentes tipos o variedades de peras: conferencia, ercolina, de agua, limonera...

La pera está compuesta principalmente por agua (86%), seguido de carbohidratos en forma de fructosa (12%). Su contenido en proteínas y grasas es pobre. Hay que destacar su cantidad de fibra que está en unos 2.5 g.

De los minerales que contienen las peras destacan el potasio, el hierro, el calcio y el yodo. En cuando a las vitaminas contiene cantidades moderadas de vitamina C, y vitaminas del complejo B.

La pera es la fruta que muestra una mayor concentración de pectina, por lo que esta fruta se convierte en un elemento excelente para evitar el estreñimiento, mejorar la intolerancia a la glucosa, así como por tener efectos hipocolesterolémicos. Pero sin duda alguna, la pectina la podemos considerar como una sustancia ideal para desintoxicar el organismo y estimular el intestino.

Por todo ello, debemos incluir esta fruta como parte de nuestro consumo habitual.



BENEFICIOS DE LA PERA

La pera es rica en potasio, nos ayuda a regular la presión arterial y reduce las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares

Alto contenido
de fibra

Diuretico



Reduce el colesterol

Purifica la sangre

Disminuye la presión
arterial

Alto en calcio

Contiene ácido fólico