

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>¡Bienvenidos al comedor!</b></p> 				<p><b>7</b></p> <p>Lentejas caseras con chorizo</p> <p>Huevo frito con pisto</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Berenjenas rellenas al horno y ensalada</b> Kcal 618 Prot. 27 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 8</p>
<p><b>10</b></p> <p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Calabacín rebozado y lubina</b> Kcal 650 Prot. 34 Lip 20 HC 84 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Gazpacho y salmón al horno</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>12</b></p> <p>Puré de verduras</p> <p>Filete de ternera en salsa de champiñón con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Ensalada de pasta y pechuga de pollo</b> Kcal 633 Prot. 29 Lip 18 HC 88 GS 4 Fe 6</p>	<p><b>13</b></p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Brócoli y chuleta de Sajonia</b> Kcal 661 Prot. 28 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Helado</p> <p><b>Cena: Arroz salteado y filete ruso</b> Kcal 619 Prot. 20 Lip 25 HC 79 GS 5 Fe 6</p>
<p><b>17</b></p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Filete de platija empanada con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Champiñones y alitas al horno</b> Kcal 603 Prot. 24 Lip 29 HC 62 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>18</b></p> <p>Judías pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Acelgas rehogadas y dorada</b> Kcal 650 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 7 Fe 7</p>	<p><b>19</b></p> <p>Puré de zanahorias ecológicas <b>ECO</b></p> <p>Pollo al ajillo con patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p><b>Cena: Ensalada mixta y filete de ternera</b> Kcal 786 Prot. 28 Lip 36 HC 88 GS 9 Fe 4</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Salmorejo y tortilla de calabacín</b> Kcal 670 Prot. 28 Lip 30 HC 73 GS 9 Fe 8</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Lomos de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Crema de puerro y lomo a la plancha</b> Kcal 718 Prot. 27 Lip 24 HC 97 GS 5 Fe 3</p>
<p><b>24</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Verduras asadas y croquetas</b> Kcal 642 Prot. 24 Lip 24 HC 82 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>25</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Quinoa y pollo en salsa</b> Kcal 694 Prot. 28 Lip 31 HC 76 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Crema de calabaza y lacón a la gallega</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Gelatina de frutas</p> <p><b>Cena: Pisto con tortilla de patata</b> Kcal 626 Prot. 22 Lip 22 HC 85 GS 3 Fe 3</p>	<p><b>28</b></p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Ragú de pavo <b>ECO</b> con ensalada de <i>tomate ecológico</i></p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Ensalada y merluza a la romana</b> Kcal 616 Prot. 32 Lip 19 HC 79 GS 3 Fe 7</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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>648 Kcal.</b>	<b>17% (27g.)</b>	<b>33% (24 g.)</b>	<b>50% (81g.)</b>

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.

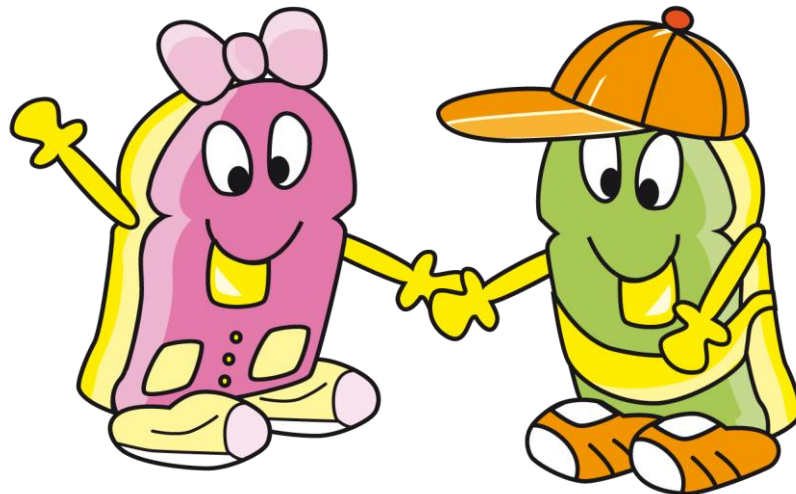
En los mercados podemos encontrar diferentes tipos o variedades de peras: conferencia, ercolina, de agua, limonera...

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