




LUNES-MONDAY		MARTES- THUESDAY		MIERCOLES-WEDNESDAY		JUEVES-THURSDAY		VIERNES-FRIDAY	
<p>Existe una amplia variedad de pimientos de diferentes colores y sabores. Me puedes comer tanto crudo como cocinado. Anímate a probarme!</p> 						1		2	
						FESTIVO		DIA NO LECTIVO	
<p>5 Lentejas con verduras Lentils stew with vegetables Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with corn and lettuce salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Menestra de verduras y filete de ternera Kcal 646 Prot. 31 Lip 23 HC 78 GS. 6 Fe. 8</p>		<p>6 Fideuá mixta (pollo y marisco) Noodles stew with seafood and chicken Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y tomate Baked small hake and salad with lettuce and tomato Fruta Fruit Cena: Espárragos trigueros y filete de pollo Kcal 643 Prot. 27 Lip 22 HC 84 GS. 3 Fe. 4</p>		<p>7 Repollo rehogado con patatas Braised cabbage with potatoes Magro en salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Pork meat in tomato sauce with lettuce and olive salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa de estrellas y lubina al horno Kcal 619 Prot. 31 Lip 26 HC 64 GS. 7 Fe. 5</p>		<p>8 Judías blancas estofadas White beans with vegetables Calamares en salsa americana (cebolla, tomate y pimiento) con arroz blanco Squid in american sauce and salad with white rice Helado Ice-cream Cena: Acelgas con jamón y tortilla de queso Kcal 705 Prot. 30 Lip 21 HC 100 GS. 5 Fe. 6</p>		<p>9 Crema reina (patata, nabo y pollo) Potato, turnip and chicken cream Hamburguesa de ternera en salsa con verduras Beef burger in sauce with vegetables Fruta Fruit Cena: Arroz tres delicias y salmón al horno Kcal 669 Prot. 24 Lip 30 HC 75 GS. 10 Fe. 6</p>	
<p>12 Arroz con verduras Rice with vegetables Lomos de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla Cod in tomato sauce and salad with lettuce and onion Fruta Fruit Cena: Sopa Juliana y croquetas Kcal 679 Prot. 25 Lip 24 HC 92 GS. 3 Fe. 3</p>		<p>13 Guisantes salteados Sautéed peas Ragout de ternera con verduras y puré de patata Beef ragout with vegetables and mashed potatoes Fruta Fruit Cena: Champiñón al ajillo y boquerones fritos Kcal 624 Prot. 35 Lip 19 HC 78 GS. 5 Fe. 7</p>		<p>14 Crema de zanahoria Carrot cream Pollo asado con pimientos fritos Grilled chicken with pepper Fruta y leche Fruit and milk Cena: Dorada al horno con patata Kcal 626 Prot. 26 Lip 28 HC 69 GS. 7 Fe. 4</p>		<p>15 Garbanzos estofados con verduras Chickpeas stew Huevos fritos con pisto manchego Fried eggs with ratatouille Fruta Fruit Cena: Ensalada y chuletas de cordero Kcal 609 Prot. 22 Lip 23 HC 78 GS. 4 Fe. 7</p>		<p>16 Espirales integrales con tomate y chorizo Brown spirals with tomato and chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil and salad with lettuce and carrot Natillas Custard  Cena: Arroz salteado y tortilla francesa Kcal 703 Prot. 27 Lip 24 HC 94 GS. 6 Fe. 3</p>	
<p>19 Brócoli rehogado Sautéed broccoli Filete de ternera en salsa con arroz integral Beef filet in sauce and brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo Kcal 608 Prot. 32 Lip 24 HC 66 GS. 6 Fe. 5</p>		<p>20 Crema de legumbre con picatostes Legumes cream with toasted bread Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Hake in green sauce with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit Cena: Espaguetis salteados con verduras Kcal 676 Prot. 29 Lip 21 HC 93 GS. 3 Fe. 6</p>		<p>21 Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs ECO Tortilla de calabacín ecológico con ensalada de tomate natural Zucchini omelette and salad with tomato Fruta y leche Fruit and milk Cena: Berenjenas rellenas de atún al horno Kcal 647 Prot. 22 Lip 27 HC 78 GS. 8 Fe. 5</p>		<p>22 Arroz con tomate Rice with tomato Cinta de lomo asada con patata panadera (patata, pimienta y cebolla) Grilled loin pork with baked potatoes Yogur Yogurt Cena: Verduras asadas y huevos revueltos Kcal 775 Prot. 33 Lip 25 HC 105 GS. 7 Fe. 4</p>		<p>23 Judías pintas guisadas Red beans stew Filete de boquerón con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fried anchovy and salad with lettuce, onion and olives Fruta Fruit Cena: Puré de verdura y filetes rusos Kcal 676 Prot. 21 Lip 29 HC 83 GS. 4 Fe. 6</p>	
<p>26 Judías verdes con patatas Green beans with potatoes Cazón en adobo con ensalada de tomate y maíz Marinated shark and salad with tomato and corn Fruta ecológica ECO Ecological Fruit Cena: Lasaña de verduras Kcal 622 Prot. 25 Lip 25 HC 74 GS. 3 Fe. 5</p>		<p>27 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espinacas con bechamel y jamón Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7</p>		<p>28 Códitos carbonara (huevo, beicon y leche) Pasta with egg, bacon and milk Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake and salad with lettuce and carrot Yogur de beber Drinking yogurt Cena: Calabacín plancha y alitas de pollo Kcal 665 Prot. 28 Lip 26 HC 80 GS. 8 Fe. 3</p>		<p>29 Lentejas verdinas con chorizo Lentils stew with chorizo Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette and salad with lettuce and olives Fruta Fruit Cena: Sopa de pescado y empanada de carne Kcal 680 Prot. 25 Lip 25 HC 89 GS. 5 Fe. 8</p>		<p>30 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICO  Arroz con frijoles Fajitas de pollo y verduras Mango en almíbar Cena: Ensalada y lenguado a la plancha Kcal 643 Prot. 34 Lip 16 HC 90 GS. 3 Fe. 5</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 **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	658 Kcal.	16% (28g.)	33% (24g.)	51% (83g.)

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

¿SABÍAS QUE.....?

El pimiento es el fruto de la planta del pimiento que es originaria de México, Bolivia y Perú.
Los pimientos llegaron a Europa en el primer viaje realizado por Colón en el año 1492 a América. Los indígenas americanos conocían el fruto por el nombre de chili, pero los españoles lo bautizaron con el nombre de pimiento.

Existen muchos tipos de pimiento, dulces y picantes: el dulce italiano, los pimientos de piquillo, el de Padrón, los de Gernika, etc.

En cuanto a su contenido en vitaminas, los pimientos son muy ricos en vitamina C, siendo su contenido más del doble del que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.

Son buena fuente de carotenos, provitamina A, folatos y vitamina E. En menor cantidad están presentes otras vitaminas del grupo B como la B6, B3, B2 y B1. Su contenido en las citadas vitaminas C y E, junto con los carotenos, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes.

Entre los minerales, cabe destacar la presencia de potasio. En menor proporción están presentes el magnesio, el fósforo y el calcio.

