


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Existe una amplia variedad de pimientos de diferentes colores y sabores. Me puedes comer tanto crudo como cocinado. Anímate a probarme!</p> 			1 FESTIVO	2 DIA NO LECTIVO
5 Lentejas con verduras Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche Cena: Menestra de verduras y filete de ternera <small>Kcal 646 Prot. 31 Lip 23 HC 78 GS. 6 Fe. 8</small>	6 Fideuá mixta (pollo y marisco) Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Espárragos trigueros y filete de pollo <small>Kcal 643 Prot. 27 Lip 22 HC 84 GS. 3 Fe. 4</small>	7 Brócoli rehogado con patatas Magro en salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche Cena: Sopa de estrellas y lubina al horno <small>Kcal 630 Prot. 33 Lip 28 HC 62 GS. 7 Fe. 5</small>	8 Judías blancas estofadas Calamares en salsa americana (cebolla, tomate y pimiento) con arroz blanco Fruta Cena: Acelgas con jamón y tortilla de queso <small>Kcal 722 Prot. 30 Lip 19 HC ## GS. 3 Fe. 7</small>	9 FESTIVO
12 Arroz con verduras Salmón rebozado y ensalada de lechuga y cebolla Fruta Cena: Sopa Juliana y tortilla francesa <small>Kcal 752 Prot. 26 Lip 32 HC 91 GS. 5 Fe. 3</small>	13 Guisantes salteados Ragout de ternera con verduras y puré de patata Fruta Cena: Champiñón al ajillo y bacalao con tomate <small>Kcal 624 Prot. 35 Lip 19 HC 78 GS. 5 Fe. 7</small>	14 Crema de zanahoria Pollo asado con pimientos fritos Fruta y leche Cena: Dorada al horno con patata <small>Kcal 626 Prot. 26 Lip 28 HC 69 GS. 7 Fe. 4</small>	15 Garbanzos estofados con verduras Huevos fritos con pisto manchego Fruta Cena: Ensalada y chuletas de cordero <small>Kcal 609 Prot. 22 Lip 23 HC 78 GS. 4 Fe. 7</small>	16 Espirales integrales con tomate y chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Natillas Cena: Arroz salteado y croquetas <small>Kcal 703 Prot. 27 Lip 24 HC 94 GS. 6 Fe. 3</small>
19 Repollo rehogado Filete de ternera en salsa con arroz integral Fruta y leche Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo <small>Kcal 643 Prot. 31 Lip 21 HC 82 GS. 6 Fe. 5</small>	20 Crema de legumbre con picatostes Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Espaguetis salteados con verduras <small>Kcal 676 Prot. 29 Lip 21 HC 93 GS. 3 Fe. 6</small>	21 Patatas guisadas con costillas Tortilla de calabacín ecológico con ensalada de tomate natural Fruta y leche Cena: Berenjenas rellenas de atún al horno <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 27 HC 78 GS. 8 Fe. 5</small>	22 Arroz con tomate Cinta de lomo asada con patata panadera (patata, pimiento y cebolla) Yogur de beber Cena: Verduras asadas y huevos revueltos <small>Kcal 746 Prot. 32 Lip 25 HC 99 GS. 6 Fe. 4</small>	23 Judías pintas guisadas Filete de boquerón con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta Cena: Puré de verdura y filetes rusos <small>Kcal 676 Prot. 21 Lip 29 HC 83 GS. 4 Fe. 6</small>
26 Judías verdes con patatas Fritura variada con ensalada de tomate y maíz Fruta ecológica ECO Cena: Lasaña de verduras <small>Kcal 691 Prot. 19 Lip 29 HC 90 GS. 4 Fe. 4</small>	27 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Espinacas con bechamel y jamón <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7</small>	28 Coditos carbonara (huevo, beicon y leche) Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Helado Cena: Calabacín plancha y alitas de pollo <small>Kcal 637 Prot. 26 Lip 25 HC 76 GS. 8 Fe. 3</small>	29 Lentejas verdinas con chorizo Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Sopa de pescado y empanada de carne <small>Kcal 680 Prot. 25 Lip 25 HC 89 GS. 5 Fe. 8</small>	30 Crema reina (patata, nabo y pollo) Hamburguesa de ternera en salsa con verduras Fruta Cena: Ensalada y lenguado a la plancha <small>Kcal 669 Prot. 24 Lip 30 HC 75 GS. 10 Fe. 6</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 **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	667 Kcal.	16% (27g.)	33% (25g.)	51% (84g.)

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.

