




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	2
			FESTIVO	DIA NO LECTIVO
5	6	7	8	9
Lentejas con verduras	Fideuá mixta (pollo y marisco)	Repollo rehogado con patatas	Judías blancas estofadas	Crema reina (patata, nabo y pollo)
Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz	Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y tomate	Magro en salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas	Calamares en salsa americana (cebolla, tomate y pimiento) con arroz blanco	Hamburguesa de ternera en salsa con verduras
Fruta y leche	Fruta	Fruta y leche	Helado	Fruta
Cena: Menestra de verduras y filete de ternera Kcal 646 Prot. 31 Lip 23 HC 78 GS. 6 Fe. 8	Cena: Espárragos trigueros y filete de pollo Kcal 643 Prot. 27 Lip 22 HC 84 GS. 3 Fe. 4	Cena: Sopa de estrellas y lubina al horno Kcal 619 Prot. 31 Lip 26 HC 64 GS. 7 Fe. 5	Cena: Acelgas con jamón y tortilla de queso Kcal 705 Prot. 30 Lip 21 HC 100 GS. 5 Fe. 6	Cena: Arroz tres delicias y salmón al horno Kcal 669 Prot. 24 Lip 30 HC 75 GS. 10 Fe. 6
12	13	14	15	16
Arroz con verduras	Guisantes salteados	Crema de zanahoria	Garbanzos estofados con verduras	Espirales integrales con tomate y chorizo
Lomos de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla	Ragout de ternera con verduras y puré de patata	Pollo asado con pimientos fritos	Huevos fritos con pisto manchego	Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta y leche	Fruta	Natillas 
Cena: Sopa Juliana y croquetas Kcal 679 Prot. 25 Lip 24 HC 92 GS. 3 Fe. 3	Cena: Champiñón al ajillo y boquerones fritos Kcal 624 Prot. 35 Lip 19 HC 78 GS. 5 Fe. 7	Cena: Dorada al horno con patata Kcal 626 Prot. 26 Lip 28 HC 69 GS. 7 Fe. 4	Cena: Ensalada y chuletas de cordero Kcal 609 Prot. 22 Lip 23 HC 78 GS. 4 Fe. 7	Cena: Arroz salteado y tortilla francesa Kcal 703 Prot. 27 Lip 24 HC 94 GS. 6 Fe. 3
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado	Crema de legumbre con picatostes	Patatas guisadas con costillas	Arroz con tomate	Judías pintas guisadas
Filete de ternera en salsa con arroz integral	Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos	Tortilla de calabacín ecológico con ensalada de tomate natural ECO	Cinta de lomo asada con patata panadera (patata, pimiento y cebolla)	Filete de boquerón con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas
Fruta y leche	Fruta	Fruta y leche	Yogur	Fruta
Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo Kcal 608 Prot. 32 Lip 24 HC 66 GS. 6 Fe. 5	Cena: Espaguetis salteados con verduras Kcal 676 Prot. 29 Lip 21 HC 93 GS. 3 Fe. 6	Cena: Berenjenas rellenas de atún al horno Kcal 647 Prot. 22 Lip 27 HC 78 GS. 8 Fe. 5	Cena: Verduras asadas y huevos revueltos Kcal 775 Prot. 33 Lip 25 HC 105 GS. 7 Fe. 4	Cena: Puré de verdura y filetes rusos Kcal 676 Prot. 21 Lip 29 HC 83 GS. 4 Fe. 6
26	27	28	29	30
Judías verdes con patatas	Sopa de cocido	Coditos carbonara (huevo, beicon y leche)	Lentejas verdinas con chorizo	JORNADA GASTRONÓMICA MEXICO 
Cazón en adobo con ensalada de tomate y maíz	Cocido Madrileño completo con repollo	Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas	Arroz con frijoles
Fruta ecológica ECO	Fruta y leche	Yogur de beber	Fruta	Fajitas de pollo y verduras
Cena: Lasaña de verduras Kcal 622 Prot. 25 Lip 25 HC 74 GS. 3 Fe. 5	Cena: Espinacas con bechamel y jamón Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7	Cena: Calabacín plancha y alitas de pollo Kcal 665 Prot. 28 Lip 26 HC 80 GS. 8 Fe. 3	Cena: Sopa de pescado y empanada de carne Kcal 680 Prot. 25 Lip 25 HC 89 GS. 5 Fe. 8	Cena: Ensalada y lenguado a la plancha Kcal 643 Prot. 34 Lip 16 HC 90 GS. 3 Fe. 5

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	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.

