

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------



**Duo Colectividades os desea  
¡Felices Fiestas!**



<b>3</b>	Patatas guisadas con pescado  Tortilla de york con ensalada de tomate y aceitunas  Fruta y leche  <b>Cena: Pisto y filete de pollo a la plancha</b> <small>Kcal 666 Prot. 25 Lip 28 HC 79 GS Fe</small>	<b>4</b>	Puré de verduras  Lomo de Sajonia con patatas al vapor  Fruta y leche  <b>Cena: Pasta con albahaca y croquetas</b> <small>Kcal 627 Prot. 26 Lip 19 HC 88 GS 10 Fe 4</small>	<b>5</b>	Judías carillas estofadas  Filete de platija (limanda) empanada con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  <b>Cena: Alcachofas con jamón y huevo</b> <small>Kcal 688 Prot. 29 Lip 25 HC 87 GS 4 Fe 7</small>	<b>6</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>7</b>	<b>DIA NO LECTIVO</b>
<b>10</b>	Espaguetis ecológicos gratinados con queso <b>ECO</b>  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y pepino  Fruta  <b>Cena: Verduras asadas y tortilla de patata</b> <small>Kcal 606 Prot. 24 Lip 21 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	<b>11</b>	Judías verdes rehogadas  Ragout de pavo con patatas cuadro  Fruta y leche  <b>Cena: Arroz 3 delicias y lenguado en salsa</b> <small>Kcal 640 Prot. 29 Lip 29 HC 66 GS 7 Fe 5</small>	<b>12</b>	Sopa de cocido  Cocido Madrileño completo con repollo  Fruta y leche  <b>Cena: Ensalada de tomate y boquerones fritos</b> <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	<b>13</b>	Paella Mixta (Pollo y pescado)  Huevos en salsa (champiñón y bacon) con ensalada de lechuga y maíz  Fruta  <b>Cena: Crema de calabacín y pollo asado</b> <small>Kcal 632 Prot. 19 Lip 24 HC 86 GS 5 Fe 4</small>	<b>14</b>	Lentejas ecológicas con verduras <b>ECO</b>  Pescadilla en salsa marinera con ensalada mixta  Yogur de beber  <b>CUMPLEAÑOS</b>  <b>Cena: Brócoli al vapor y chuleta de cerdo</b> <small>Kcal 645 Prot. 35 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</small>
<b>17</b>	Coliflor rehogada con patata  Albóndigas de ternera en salsa con arroz integral y zanahoria baby  Fruta  <b>Cena: Ensalada de pasta con atún</b> <small>Kcal 753 Prot. 19 Lip 39 HC 81 GS 11 Fe 10</small>	<b>18</b>	Humus (crema de garbanzos)  Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta y leche  <b>Cena: Lacón a la gallega con patata cocida</b> <small>Kcal 682 Prot. 30 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	<b>19</b>	Macarrones integrales con tomate y chorizo  Huevos revueltos con gambas y gulas con ensalada de lechuga y espárragos  Fruta  <b>Cena: Sopa juliana y filete de ternera</b> <small>Kcal 623 Prot. 23 Lip 23 HC 82 GS 5 Fe 5</small>	<b>20</b>	Judías canela con verduras  Salmón rebozado con ensalada de tomate  Fruta  <b>Cena: Espinacas con piñones y tortilla francesa</b> <small>Kcal 713 Prot. 32 Lip 29 HC 81 GS 4 Fe 6</small>	<b>21</b>	Sopa de ave  Pizza italiana con ensalada de lechuga y tomate  Refrescos y dulces navideños  <b>Cena: Acelgas rehogadas con patata y lubina</b> <small>Kcal 656 Prot. 20 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 2</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.

**MEDIA 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>660 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>34% (25g.)</b>	<b>50% (83g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUE ES EL JENGIBRE?

El jengibre es una atractiva planta con pequeñas flores amarillas y violetas que recuerdan a los lirios.

Esta hierba se cultiva en numerosas áreas de India, China, y resulta muy apreciada desde hace miles de años en la gastronomía de los países orientales donde también es usada por sus propiedades medicinales.

En cuanto a sus cualidades sirve para combatir las malas digestiones, para afecciones respiratorias, para estimular la circulación, etc.

El jengibre se adapta a muchas elaboraciones, tanto dulces como saladas. Como condimento se emplea en salsas, sopas y cremas; carnes, aves como las alitas de pollo con jengibre, pescados y derivados como el sushi, mariscos y hortalizas. También se utiliza para aromatizar postres de fruta, sobre todo manzanas y plátanos asados, así como para elaborar repostería.

A la hora de añadir el jengibre es importante hacerlo en su justa medida, debido al intenso sabor y aroma que desprende. Conviene ir probando hasta lograr el punto deseado, ya que su sabor es muy fuerte, algo picante y muy aromático. Esta especia tiene como particularidad que según se cocina se torna agradable y pierde su sabor picante, pero nunca se desvanece su aroma.



El jengibre es una planta aromática de la cual sólo se consume la raíz. Se puede utilizar fresco, seco, en polvo o en aceite.

