

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7		8	Arroz a la cubana (arroz, tomate y huevo) Rice with tomato and fried egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Anchovy with lettuce and onion salad Fruta Fruit Cena: Menestra salteada y escalope de ternera Kcal 717 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5	9	Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Calabacín asado y bacalao al horno Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	10	Acelgas rehogadas con patatas Sautéed chard with potato Salchichas frescas al horno con arroz integral Baked sausages with brown rice Fruta Fruit Cena: Crema de zanahoria y gambas al ajillo Kcal 674 Prot. 20 Lip 32 HC 77 GS 10 Fe 8	11	Lentejas estofadas con chorizo Lentils stew with chorizo Merluza en salsa verde con ensalada de tomate natural Small hake in green sauce with tomato salad Fruta Fruit Cena: Judías verdes y pollo al horno Kcal 630 Prot. 32 Lip 21 HC 79 GS 4 Fe 7
14	Guisantes salteados con york Sautéed peas with ham Filete de ternera en salsa con verduras y patata panadera Beef steak in sauce with vegetables and potatoes Fruta Fruit Cena: Pisto y tortilla de queso Kcal 686 Prot. 36 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 7	15	Espaguetis integrales ecológicos con chorizo ECO Brown pasta with tomato and chorizo Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake and salad with lettuce and carrot Fruta Fruit Cena: Coliflor gratinada y solomillo de cerdo Kcal 644 Prot. 26 Lip 22 HC 85 GS 4 Fe 4	16	Judías pintas con verduras Red Beans with vegetables Huevos revueltos con espinacas y ensalada de lechuga y aceitunas Scrambled eggs with spinach and lettuce and olives Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de calabacín y gallo rebozado Kcal 642 Prot. 27 Lip 25 HC 79 GS 6 Fe 8	17	Sopa de verduras Vegetables soup Pollo en pepitoria con patatas fritas Chicken in sauce with fries Fruta Fruit Cena: Pasta rellena y ensalada mixta Kcal 645 Prot. 26 Lip 30 HC 69 GS 5 Fe 5	18	CUMPLEAÑOS Arroz tres delicias Fried rice Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Cod with tomato, onion and peppers Helado Ice cream Cena: Repollo rehogado y filete ruso Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 3
21	JORNADA GASTRONÓMICA: JAPÓN UDON CON VERDURAS Y GAMBAS (Tallarines salteados) TONKATSU (Lomo de cerdo empanado) CON ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA MANZANA FUJI	22	Lentejas caseras con verduras Lentils stew with vegetables Tortilla de patata con pisto manchego Potato omelette with ratatouille Fruta Fruit Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 676 Prot. 26 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 8	23	Judías verdes salteadas con patata Sautéed green beans with potato Canelones de atún con ensalada de lechuga Tunna cannelloni with lettuce salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Guisantes y pollo empanado Kcal 653 Prot. 22 Lip 28 HC 79 GS 6 Fe 4	24	Crema de calabaza ecológica ECO Turnip cream Merluza a la romana con ensalada de tomate y aceitunas Battered hake with tomato and olives salad Gelatina Jelly Sweet Cena: Patata asada y filete de ternera Kcal 625 Prot. 22 Lip 26 HC 76 GS 8 Fe 3	25	Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y huevo frito Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
28	Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potato Magro en salsa de tomate con arroz blanco Pork with tomato sauce and rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Pasta con champiñones y tortilla Kcal 711 Prot. 35 Lip 25 HC 86 GS 7 Fe 5	29	Crema de legumbres Legumes cream Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Marinated shark and with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Cena: Parrillada de verduras y chuletilas de cordero Kcal 680 Prot. 29 Lip 25 HC 84 GS 3 Fe 7	30	Sopa de pescado Fish soup Hamburguesa de ternera con verduras y puré de patata Veal burger with vegetables and potato purée Fruta Fruit Cena: Lombarda con manzana y lenguado en salsa Kcal 691 Prot. 27 Lip 32 HC 73 GS 10 Fe 6	31	Judías blancas con chorizo Beans stew with chorizo Tortilla de queso con ensalada de tomate y maíz Cheese omelette with tomato and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Pimientos asados y merluza a la gallega Kcal 681 Prot. 30 Lip 26 HC 81 GS 8 Fe 7		<h1>¡FELIZ AÑO 2019!</h1>

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, H.C.: 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	670 Kcal.	16% (28g.)	34% (25g.)	50% (83g.)

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

¿SABÍAS QUE ?

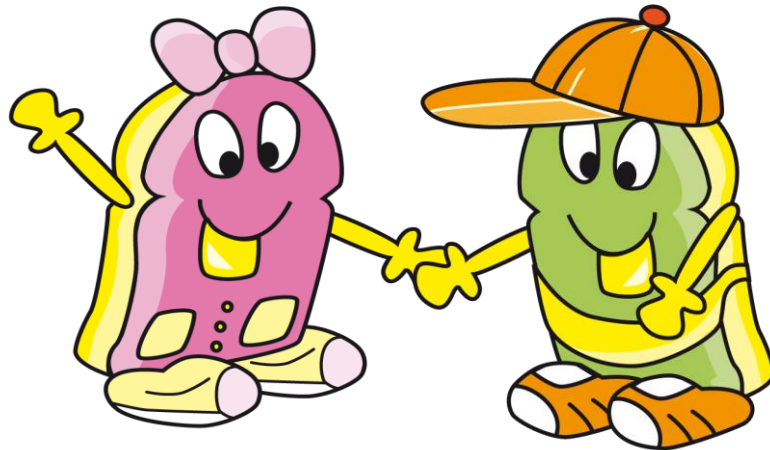
Actualmente, uno de los mayores problemas alimentarios y nutricionales en la infancia es el consumo de chucherías. Sin embargo, a los niños les gustan y todos las toman. Las chucherías están hechas de azúcar en sus más diversas y curiosas presentaciones junto con otros ingredientes como gelatina, aromas, colorantes, potenciadores del sabor y grasa.

Los caramelos, las golosinas y los refrescos azucarados, forman parte de los llamados "alimentos vacíos", ya que sólo nos aportan calorías y no alimentan. Además, el abuso en este tipo de productos es perjudicial para la salud favoreciendo la obesidad, la inapetencia, la formación de caries, etc.

No se trata de no comerlas, sino de no abusar de ellas, y no comerlas todos los días.

Podemos ofrecérselas nosotros, explicarles por qué no es bueno abusar de ellas, recordarles que se laven los dientes tras comerlas, intentar que las asocien solamente con fechas especiales y darles buen ejemplo, no comiéndolas nosotros. Tampoco es aconsejable utilizarlo como premio.

Otra opción es sustituirlas por frutas escarchadas troceadas, almendras garrapiñadas, orejones, higos y pasas



El consumo de dulces debería ser ocasional, asociado a alguna fecha señalada o momento especial.

