


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>7</b></p>  <p><b>Cena:</b> Menestra salteada y escalope de ternera Kcal 717 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz a la cubana (arroz, tomate y huevo)</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena:</b> Calabacín asado y bacalao al horno Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena:</b> Crema de zanahoria y gambas al ajillo Kcal 674 Prot. 20 Lip 32 HC 77 GS 10 Fe 8</p>	<p><b>10</b></p> <p>Acelgas rehogadas con patatas</p> <p>Salchichas frescas al horno con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena:</b> Judías verdes y pollo al horno Kcal 630 Prot. 32 Lip 21 HC 79 GS 4 Fe 7</p>	
<p><b>14</b></p> <p>Guisantes salteados con york</p> <p>Filete de ternera en salsa con verduras y patata panadera</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena:</b> Pisto y tortilla de queso Kcal 686 Prot. 36 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 7</p>	<p><b>15</b></p> <p>Espaguetis integrales ecológicos con chorizo <b>ECO</b></p> <p>Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena:</b> Coliflor gratinada y solomillo de cerdo Kcal 644 Prot. 26 Lip 22 HC 85 GS 4 Fe 4</p>	<p><b>16</b></p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Huevos revueltos con espinacas y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena:</b> Crema de calabacín y gallo rebozado Kcal 642 Prot. 27 Lip 25 HC 79 GS 6 Fe 8</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pollo en pepitoria con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena:</b> Pasta rellena y ensalada mixta Kcal 645 Prot. 26 Lip 30 HC 69 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz tres delicias </p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos)</p> <p>Helado</p> <p><b>CUMPLEAÑOS</b></p> <p><b>Cena:</b> Repollo rehogado y filete ruso Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 3</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA: JAPÓN</b></p> <p><b>UDON CON VERDURAS Y GAMBAS</b> (Tallarines salteados)</p> <p><b>TONKATSU</b> (Lomo de cerdo empanado)</p> <p><b>CON ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA</b></p> <p><b>MANZANA FUJI</b> </p> <p><b>Cena:</b> Puré de verduras y lubina a la plancha Kcal 743 Prot. 33 Lip 27 HC 91 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas caseras con verduras</p> <p>Tortilla de patata con pisto manchego</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena:</b> Berenjenas rellenas al horno Kcal 676 Prot. 26 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 8</p>	<p><b>23</b></p> <p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Canelones de atún con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena:</b> Guisantes y pollo empanado Kcal 653 Prot. 22 Lip 28 HC 79 GS 6 Fe 4</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabaza ecológica <b>ECO</b></p> <p>Merluza a la romana con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Gelatina</p> <p><b>Cena:</b> Patata asada y filete de ternera Kcal 625 Prot. 22 Lip 26 HC 76 GS 8 Fe 3</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada de tomate y huevo frito Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>
<p><b>28</b></p> <p>Brócoli rehogado con patatas</p> <p>Magro en salsa de tomate con arroz blanco</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena:</b> Pasta con champiñones y tortilla Kcal 711 Prot. 35 Lip 25 HC 86 GS 7 Fe 5</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena:</b> Parrillada de verduras y chuletillas de cordero Kcal 680 Prot. 29 Lip 25 HC 84 GS 3 Fe 7</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Hamburguesa de ternera con verduras y puré de patata</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena:</b> Lombarda con manzana y lenguado en salsa Kcal 691 Prot. 27 Lip 32 HC 73 GS 10 Fe 6</p>	<p><b>31</b></p> <p>Judías blancas con chorizo</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena:</b> Pimientos asados y merluza a la gallega Kcal 681 Prot. 30 Lip 26 HC 81 GS 8 Fe 7</p>	<p><b>¡FELIZ AÑO 2019!</b></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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>670 Kcal.</b>	<b>16% (28g.)</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 ?

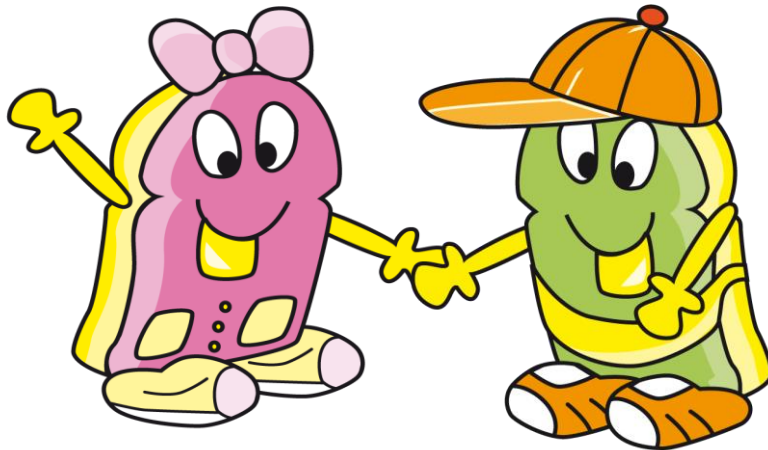
Actualmente, uno de los mayores problemas alimentarios y nutricionales en la infancia es el consumo de chucherías. Sin embargo, a los niños les gustan y todos las toman. Las chucherías están hechas de azúcar en sus más diversas y curiosas presentaciones junto con otros ingredientes como gelatina, aromas,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

