



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>7</b>  Guisantes salteados con york Filete de ternera en salsa con verduras y patata panadera Fruta Cena: Crema de calabacín y gallo rebozado <small>Kcal 686 Prot. 36 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 7</small>	<b>8</b> Arroz a la cubana (arroz, tomate y huevo) Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Fruta Cena: Menestra salteada y escalope de ternera <small>Kcal 717 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5</small>	<b>9</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Calabacín asado y bacalao al horno <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	<b>10</b> Acelgas rehogadas con patatas Salchichas frescas al horno con arroz integral Fruta Cena: Crema de zanahoria y gambas al ajillo <small>Kcal 674 Prot. 20 Lip 32 HC 77 GS 10 Fe 8</small>	<b>11</b> Lentejas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde con ensalada de tomate natural Fruta Cena: Judías verdes y pollo al horno <small>Kcal 630 Prot. 32 Lip 21 HC 79 GS 4 Fe 7</small>
<b>14</b> Guisantes salteados con york Filete de ternera en salsa con verduras y patata panadera Fruta Cena: Crema de calabacín y gallo rebozado <small>Kcal 686 Prot. 36 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 7</small>	<b>15</b> Espaguetis integrales ecológicos con chorizo <b>ECO</b> Huevos revueltos con espinacas y ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de beber Cena: Coliflor gratinada y solomillo de cerdo <small>Kcal 635 Prot. 24 Lip 25 HC 78 GS 6 Fe 4</small>	<b>16</b> Judías pintas con verduras Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche Cena: Pisto y tortilla de queso <small>Kcal 654 Prot. 31 Lip 22 HC 82 GS 5 Fe 6</small>	<b>17</b> Sopa de verduras Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta Cena: Pasta rellena y ensalada mixta <small>Kcal 645 Prot. 26 Lip 30 HC 69 GS 5 Fe 5</small>	<b>18</b> Arroz tres delicias Salmón empanado con ensalada de tomate natural Fruta Cena: Repollo rehogado y filete ruso <small>Kcal 767 Prot. 29 Lip 31 HC 92 GS 5 Fe 4</small>
<b>21</b> Tallarines al ajillo con gambas Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Puré de verduras y lubina a la plancha <small>Kcal 603 Prot. 32 Lip 18 HC 78 GS 4 Fe 4</small>	<b>22</b> Lentejas caseras con verduras Tortilla de patata con pisto manchego Gelatina Cena: Berenjenas rellenas al horno <small>Kcal 682 Prot. 25 Lip 22 HC 96 GS 4 Fe 8</small>	<b>23</b> Crema de calabaza ecológica <b>ECO</b> Canelones de atún con ensalada de lechuga Fruta Cena: Patata asada y pollo empanado <small>Kcal 618 Prot. 19 Lip 24 HC 80 GS 4 Fe 3</small>	<b>24</b> Judías verdes salteadas con patata Merluza a la romana con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Guisantes salteados y filete de ternera <small>Kcal 654 Prot. 26 Lip 30 HC 71 GS 10 Fe 5</small>	<b>25</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Ensalada de tomate y huevo frito <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>
<b>28</b> Brócoli rehogado con patatas Magro en salsa de tomate con arroz blanco Fruta y leche Cena: Pasta con champiñones y tortilla <small>Kcal 711 Prot. 35 Lip 25 HC 86 GS 7 Fe 5</small>	<b>29</b> Crema de legumbres Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Parrillada de verduras y chuletilas de cordero <small>Kcal 680 Prot. 29 Lip 25 HC 84 GS 3 Fe 7</small>	<b>30</b> Sopa de pescado Hamburguesa de ternera con verduras y puré de patata Fruta Cena: Lombarda con manzana y lenguado en salsa <small>Kcal 691 Prot. 27 Lip 32 HC 73 GS 10 Fe 6</small>	<b>31</b> Judías canela con chorizo Tortilla de queso con ensalada de tomate y maíz Fruta y leche Cena: Pimientos asados y merluza a la gallega <small>Kcal 681 Prot. 30 Lip 26 HC 81 GS 8 Fe 7</small>	<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, 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>669 Kcal.</b>	<b>16% (28g.)</b>	<b>34% (25g.)</b>	<b>50% (82g.)</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. También es aconsejable utilizarlo como premio.

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



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

