

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Arroz murciano (verduras y magro)  Filete de pescadilla en salsa con ensalada de lechuga y tomate  Yogur  <b>Cena: Crema de calabacín y pollo asado</b> <small>Kcal 691 Prot. 29 Lip 25 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
<b>4</b> Lentejas estofadas  Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz  Fruta y leche  <b>Cena: Brócoli y gallo a la plancha</b> <small>Kcal 680 Prot. 32 Lip 26 HC 79 GS 7 Fe 8</small>	<b>5</b> Crema de verduras con picatostes  Estofado de ternera con patatas cuadro  Fruta  <b>Cena: Sopa de letras y tortilla de patata</b> <small>Kcal 705 Prot. 30 Lip 23 HC 95 GS 5 Fe 6</small>	<b>6</b> Patatas guisadas con costillas  Merluza al horno con ensalada de lechuga  Natillas  <b>Cena: Espárragos y chuleta de Sajonia</b> <small>Kcal 688 Prot. 26 Lip 26 HC 87 GS 6 Fe 3</small>	<b>7</b> Espirales integrales con tomate y atún  Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino  Fruta  <b>Cena: Crema de puerros y filete ruso</b> <small>Kcal 623 Prot. 31 Lip 19 HC 81 GS 3 Fe 4</small>	<b>8</b> Judías pintas con arroz  Cazón en adobo con ensalada de tomate y aceitunas  Fruta  <b>Cena: Verduras a la plancha y filete de ternera</b> <small>Kcal 717 Prot. 32 Lip 27 HC 87 GS 4 Fe 7</small>
<b>11</b> Repollo ajoarriero con patata  Cinta de lomo al horno con arroz integral  Fruta y leche  <b>Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno</b> <small>Kcal 643 Prot. 32 Lip 21 HC 81 GS 6 Fe 5</small>	<b>12</b> Garbanzos estofados con verduras <b>ECO</b>  Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y cebolla  Fruta  <b>Cena: Crema de calabaza y hamburguesa de pollo</b> <small>Kcal 636 Prot. 21 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 7</small>	<b>13</b> Sopa de picadillo  Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate)  Fruta y leche  <b>Cena: Revuelto de ajetes con huevo y jamón</b> <small>Kcal 601 Prot. 31 Lip 25 HC 63 GS 5 Fe 3</small>	<b>14</b> Crema de legumbres  Ragú de pavo con patatas y zanahoria  Fruta  <b>Cena: Judías verdes y croquetas</b> <small>Kcal 720 Prot. 31 Lip 25 HC 92 GS 4 Fe 6</small>	<b>15</b> Arroz a la cubana (tomate y huevo)  Sardinillas en aceite ensalada de lechuga y zanahoria  Helado  <b>Cena: Berenjenas rellenas al horno</b> <small>Kcal 704 Prot. 26 Lip 32 HC 78 GS 7 Fe 4</small>
<b>18</b> Guisantes salteados  Filete de platija empanada con ensalada de lechuga y espárragos  Fruta  <b>Cena: Lacón con patata cocida y grelos</b> <small>Kcal 636 Prot. 28 Lip 27 HC 70 GS 5 Fe 6</small>	<b>19</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA: ITALIA</b> Lasaña boloñesa  Pollo a la parmesana con champiñones Pannacotta de caramelo  <b>Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno</b> <small>Kcal 623 Prot. 29 Lip 31 HC 57 GS 12 Fe 2</small>	<b>20</b> Judías blancas con verduras  Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta y leche  <b>Cena: Merluza en salsa con patata cocida</b> <small>Kcal 642 Prot. 27 Lip 24 HC 79 GS 6 Fe 7</small>	<b>21</b> Patatas guisadas con merluza  Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de tomate natural  Fruta  <b>Cena: Espinacas salteadas y tortilla campesina</b> <small>Kcal 602 Prot. 26 Lip 22 HC 75 GS 2 Fe 5</small>	<b>22</b> Puré de zanahoria ecológica <b>ECO</b>  Calamares en salsa americana con arroz blanco  Fruta  <b>Cena: Ensalada y pizza casera</b> <small>Kcal 644 Prot. 21 Lip 19 HC 98 GS 3 Fe 4</small>
<b>25</b> Espaguetis con gambas y espinacas  Huevos cocidos en salsa con champiñón y bacon  Fruta y leche  <b>Cena: Crema de verduras y chuletas de cordero</b> <small>Kcal 620 Prot. 23 Lip 22 HC 84 GS 7 Fe 4</small>	<b>26</b> Lentejas verdina con chorizo  Salmón rebozado con ensalada de tomate y maíz  Fruta  <b>Cena: Arroz salteado y tortilla francesa</b> <small>Kcal 746 Prot. 36 Lip 31 HC 81 GS 5 Fe 7</small>	<b>27</b> Coliflor rehogada con patatas  Albóndigas de ternera con verduras  Fruta  <b>Cena: Ñoquis con tomate y pescadilla a la plancha</b> <small>Kcal 676 Prot. 18 Lip 37 HC 68 GS 11 Fe 10</small>	<b>28</b> Sopa de cocido  Cocido madrileño completo con repollo  Fruta y leche  <b>Cena: Ensalada mixta y boquerones fritos</b> <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</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**

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>666 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.....?

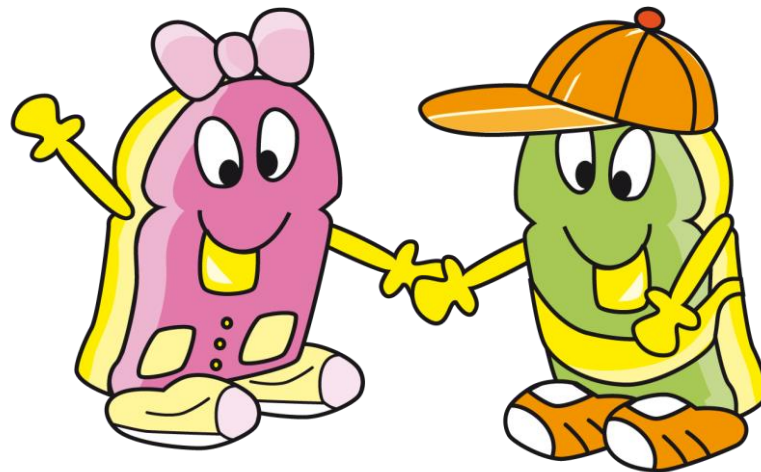
El limón es un fruto procedente de un árbol perenne llamado limonero. Es originario del Sudeste de Asia, entre el Himalaya y China. En el siglo XIII llegó a Europa de la mano de los pueblos árabes. Su cultivo se extendió rápidamente por toda la península ibérica, sobre todo por la zona de Levante, donde hoy en día se sigue concentrando gran parte de la producción de limones que se consumen en España.

Las propiedades del limón sobre la salud lo convierten en un alimento esencial. Es muy rico en vitamina C, la cual promueve la formación de colágeno que contribuye al buen estado de la piel y de los cartílagos, y a la buena cicatrización de las heridas. También favorece la absorción del hierro. Por otra parte, juega un papel crucial en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, lo que previene las infecciones y muchas otras enfermedades.

Junto a la vitamina C, el limón viene cargado con sustancias fitoquímicas que protegen las células y tejidos del cuerpo, previniendo el envejecimiento prematuro y un sin fin de enfermedades.

Aporta también minerales como el potasio, selenio, hierro y magnesio, en dosis significativas.

Durante el siglo XVIII se hizo famoso entre los marineros, que solían consumirlo durante sus largas travesías porque sabían que les protegía frente al escorbuto (escasez de vitamina C).



The logo for 'DUO colectividadades' features the word 'DUO' in a large, pink, sans-serif font. Above the 'O' is a stylized graphic of two figures holding hands. Below 'DUO' is the word 'colectividadades' in a smaller, grey, lowercase font.

Mi principal característica es que soy muy rico en vitamina C.

