

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 DIA NO LECTIVO
4 DIA NO LECTIVO	5 Arroz con tomate y huevo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Verduras salteadas y chuletas de cordero <small>Kcal 732 Prot. 26 Lip 32 HC 85 GS 6 Fe 5</small>	6 Judías carilla estofadas Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby Fruta y leche Cena: Ensalada variada y dorada a la sal <small>Kcal 682 Prot. 39 Lip 22 HC 81 GS 7 Fe 7</small>	7 Brócoli rehogado con patata Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche Cena: Sopa de fideos y tortilla francesa <small>Kcal 713 Prot. 32 Lip 34 HC 69 GS 7 Fe 4</small>	8 Crema de legumbres con picatostes Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate) Fruta Cena: Champiñón al ajillo y filetes rusos <small>Kcal 684 Prot. 31 Lip 21 HC 94 GS 3 Fe 6</small>
11 Crema de chirivía ecológica ECO	12 Lentejas castellanas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Espinacas con bechamel y chuleta de Sajonia <small>Kcal 676 Prot. 33 Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 7</small>	13 Paella mixta (pollo y marisco) Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga con pepino Fruta Cena: Tomates gratinados y croquetas caseras <small>Kcal 616 Prot. 19 Lip 22 HC 84 GS 5 Fe 4</small>	14 Macarrones integrales con tomate y chorizo Cazón en adobo con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Puré de verduras y alitas al horno <small>Kcal 738 Prot. 30 Lip 27 HC 95 GS 4 Fe 5</small>	15 Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Helado Cena: Calabacín a la plancha y boquerones <small>Kcal 635 Prot. 25 Lip 16 HC 97 GS 5 Fe 7</small>
18 Guisantes salteados con jamón Filete de limanda (platija) empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Arroz tres delicias y ensalada de pepino <small>Kcal 665 Prot. 29 Lip 27 HC 78 GS 5 Fe 5</small>	19 Judías verdes con patata Pavo en salsa con arroz integral ecológico ECO Fruta y leche Cena: Sopa de estrellas y huevos al horno <small>Kcal 691 Prot. 30 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 5</small>	20 JORNADA GASTRONÓMICA: FRANCIA Cassoulet de Toulouse Judías blancas con salchichas Merluza menier con ratatouille Merluza en salsa con verduras asadas Macarons con leche Cena: Coliflor rehogada y filete de ternera <small>Kcal 735 Prot. 29 Lip 41 HC 62 GS 4 Fe 6</small>	21 Coditos carbonara (huevo, leche y beicon) Pollo asado con ensalada de tomate natural Fruta Cena: Menestra de verduras y gallo a la andaluza <small>Kcal 671 Prot. 29 Lip 26 HC 81 GS 8 Fe 4</small>	22 Patatas guisadas con carne Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche Cena: Alcachofas y calamares a la romana <small>Kcal 633 Prot. 24 Lip 25 HC 78 GS 7 Fe 5</small>
25 Lentejas estofadas Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche Cena: Pisto y tortilla de patata <small>Kcal 693 Prot. 35 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 7</small>	26 Arroz caldoso con alcachofas y pollo Lacón a la gallega con pimentón y ensalada de tomate y maíz Fruta y leche Cena: Sopa juliana y merluza rebozada <small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 24 HC 88 GS 6 Fe 4</small>	27 Potaje de garbanzos (bacalao y espinacas) Tortilla de queso con champiñón salteado Yogur Cena: Ensalada mixta y lenguado a la plancha <small>Kcal 638 Prot. 30 Lip 25 HC 75 GS 7 Fe 7</small>	28 Sopa de pescado Hamburguesa en salsa de verduras con patata panadera (patata, cebolla y pimientos) Fruta Cena: Espárragos con mahonesa y san jacobó <small>Kcal 739 Prot. 27 Lip 37 HC 75 GS 11 Fe 6</small>	29 Puré de calabacín Salmón rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Tallarines salteados con verduras y pollo <small>Kcal 732 Prot. 28 Lip 36 HC 74 GS 7 Fe 4</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 **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	684 Kcal.	16%(29g.)	34%(27g.)	50%(81g.)

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

¿SABÍAS QUE ES LA CHIRIVÍA?

La chirivía es una hortaliza originaria de Asia y Europa muy similar a la zanahoria, aunque posee un color diferente, con un tono más crema o marfil.

Su cultivo se remonta a tiempos antiguos en Eurasia antes de la importación de la patata tras el descubrimiento de América.

Tradicionalmente, la chirivía se utilizaba en recetas de cocina como potajes, guisos, sopas, purés, asados y por supuesto al vapor.

La chirivía tiene un ligero sabor y aroma anisado que queda muy bien en los platos. Es una hortaliza de temporada de otoño e invierno.

En cuanto a sus propiedades nutricionales posee más vitaminas y minerales que la zanahoria. Nos aporta vitaminas del grupo B, C, E y minerales como el potasio, magnesio, sodio, fósforo, calcio, selenio y zinc.

Además las chirivías son una excelente fuente de fibra dietética y contienen ácidos grasos omega 3 y omega 6, carbohidratos y proteínas vegetales.

Este mes en nuestro menú degustaremos una crema de chirivía ecológica.



¡Hola, me llamo chirivía y tengo un aspecto parecido a una zanahoria, pero de color blanco!

