

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
				<b>1</b>  <b>DIA NO LECTIVO</b>
<b>4</b>  <b>DIA NO LECTIVO</b>	<b>5</b> Arroz con tomate y huevo Rice with tomato and fried egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas Sardines in oil with lettuce and olives salad Fruta Fruit Cena: Verduras salteadas y chuletas de cordero <small>Kcal 732 Prot. 26 Lip 32 HC 85 GS 6 Fe 5</small>	<b>6</b> Judías carilla estofadas Beans stew Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby Grilled loin pork with garlic and baby carrot Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada variada y dorada a la sal <small>Kcal 682 Prot. 39 Lip 22 HC 81 GS 7 Fe 7</small>	<b>7</b> Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli with potato Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Breaded chicken with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa de fideos y tortilla francesa <small>Kcal 713 Prot. 32 Lip 34 HC 69 GS 7 Fe 4</small>	<b>8</b> Crema de legumbres con picatostes Legumes cream with toasted bread Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate) Cod with tomato, pepper and onion Fruta Fruit Cena: Champiñón al ajillo y filetes rusos <small>Kcal 684 Prot. 31 Lip 21 HC 94 GS 3 Fe 6</small>
<b>11</b> Crema de chirivía ecológica <b>ECO</b>  Filete de ternera en salsa de champiñón con patatas fritas Beef steak in mushroom sauce with chips Fruta Fruit Cena: Arroz tres delicias y ensalada de pepino <small>Kcal 665 Prot. 29 Lip 27 HC 78 GS 5 Fe 5</small>	<b>12</b> Lentejas castellanas con verduras Lentils stew with vegetables Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate y aceitunas Baked hake with tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espinacas con bechamel y chuleta de Sajonia <small>Kcal 676 Prot. 33 Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 7</small>	<b>13</b> Paella mixta (pollo y marisco) Paella (rice with chicken and sellfish) Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga con pepino Scrambled eggs with zucchini and lettuce with Fruta Fruit Cena: Tomates gratinados y croquetas caseras <small>Kcal 616 Prot. 19 Lip 22 HC 84 GS 5 Fe 4</small>	<b>14</b> Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Cazón en adobo con ensalada de lechuga y espárragos Marinated dogfish with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit Cena: Puré de verduras y alitas al horno <small>Kcal 738 Prot. 30 Lip 27 HC 95 GS 4 Fe 5</small>	<b>15</b> <b>CUMPLEAÑOS</b> Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Helado Ice cream Cena: Calabacín a la plancha y boquerones <small>Kcal 635 Prot. 25 Lip 16 HC 97 GS 5 Fe 7</small>
<b>18</b> Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham Filete de limanda (platija) empanada con ensalada de lechuga y tomate Breaded flounder with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Cena: Crema de puerros y chuleta de cerdo <small>Kcal 653 Prot. 29 Lip 28 HC 71 GS 5 Fe 6</small>	<b>19</b> Judías verdes con patata Sautéed green beans with potato Pavo en salsa con arroz integral ecológico <b>ECO</b> Baked turkey meet with brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa de estrellas y huevos al horno <small>Kcal 691 Prot. 30 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 5</small>	<b>20</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA: FRANCIA</b> 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>	<b>21</b> Coditos carbonara (huevo, leche y beicon) Pasta with egg and bacon Pollo asado con ensalada de tomate natural Baked chicken with tomato salad Fruta Fruit Cena: Menestra de verduras y gallo a la andaluza <small>Kcal 671 Prot. 29 Lip 26 HC 81 GS 8 Fe 4</small>	<b>22</b> Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with meat Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Tuna omelette with lettuce and carrot salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Alcachofas y calamares a la romana <small>Kcal 633 Prot. 24 Lip 25 HC 78 GS 7 Fe 5</small>
<b>25</b> Lentejas estofadas Lentils stew Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla Hake in green sauce with lettuce and onion salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Pisto y tortilla de patata <small>Kcal 693 Prot. 35 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 7</small>	<b>26</b> Arroz caldoso con alcachofas y pollo Rice stew with artichoke and chicken Lacón a la gallega con pimentón y ensalada de tomate y maíz Baked ham with sweet pepper with tomato and corn Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa juliana y merluza rebosada <small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 24 HC 88 GS 6 Fe 4</small>	<b>27</b> Potaje de garbanzos (bacalao y espinacas) Chickpeas with cod and spinach stew Tortilla de queso con champiñón salteado Cheese omelette with sauteed mushrooms Yogur Yogurt Cena: Ensalada mixta y lenguado a la plancha <small>Kcal 638 Prot. 30 Lip 25 HC 75 GS 7 Fe 7</small>	<b>28</b> Sopa de pescado Fish soup Hamburguesa en salsa de verduras con patata panadera (patata, cebolla y pimientos) Burger in sauce with potatoes Fruta Fruit Cena: Espárragos con mahonesa y san jacobó <small>Kcal 739 Prot. 27 Lip 37 HC 75 GS 11 Fe 6</small>	<b>29</b> Puré de calabacín Courgette cream Salmón rebosado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Breaded salmon with lettuce, tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk 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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>684 Kcal.</b>	<b>16%(29g.)</b>	<b>34%(27g.)</b>	<b>50%(81g.)</b>

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 la chirivías son una excelente fuente de fibra dietética y contienen ácidos grasos omega 3 y omega 6, carbohidratos y proteínas vegetal.

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

  
DUO  
colectividades



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

