

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
 <p>Semana Gastronómica de Extremadura: del 18 al 22 de Marzo</p>				<p>1</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>		<p>4</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>		<p>5</p> <p>Arroz con tomate y huevo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Verduras salteadas y chuletas de cordero Kcal 732 Prot. 26 Lip 32 HC 85 GS 6 Fe 5</p>	
								<p>6</p> <p>Judías carilla estofadas</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Ensalada variada y dorada a la sal Kcal 682 Prot. 39 Lip 22 HC 81 GS 7 Fe 7</p>	
<p>11</p> <p>Crema de chirivía ecológica ECO</p> <p>Filete de ternera en salsa con patata panadera (patata, cebolla y pimientos)</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Arroz tres delicias y ensalada de pepino Kcal 620 Prot. 28 Lip 24 HC 74 GS 5 Fe 5</p>		<p>12</p> <p>Lentejas castellanas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Espinacas con bechamel y chuleta de Sajonia Kcal 642 Prot. 33 Lip 23 HC 77 GS 5 Fe 7</p>		<p>13</p> <p>Paella mixta (pollo y marisco)</p> <p>Huevos cocidos en salsa con champiñón y bacon</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Tomates gratinados y croquetas caseras Kcal 657 Prot. 21 Lip 24 HC 89 GS 7 Fe 4</p>		<p>14</p> <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Puré de verduras y alitas al horno Kcal 720 Prot. 30 Lip 28 HC 87 GS 6 Fe 4</p>		<p>15</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Calabacín a la plancha y boquerones Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	
SEMANA GASTRONOMICA EXTREMADURA									
<p>18</p> <p>Patatas al estilo "buen pastor"</p> <p>Croquetas de torta del Casar con ensalada de tomate, jamón y orégano</p> <p>Gañotes</p> <p>Cena: Crema de puerros y chuleta de cerdo Kcal 685 Prot. 17 Lip 29 HC 89 GS 5 Fe 3</p>		<p>19</p> <p>Migas extremeñas</p> <p>Tortilla pacense con ensalada de naranja de Las Hurdes</p> <p>Tortas de chicharrón</p> <p>Cena: Alcachofas y calamares a la romana Kcal 766 Prot. 21 Lip 34 HC 94 GS 7 Fe 5</p>		<p>20</p> <p>Judías verdes a la placentina</p> <p>Caldereta de cordero con patatas fritas y pimientos rojos a lo pobre</p> <p>Yogur de cereza</p> <p>Cena: Sopa de estrellas y huevos al horno Kcal 701 Prot. 32 Lip 29 HC 77 GS 7 Fe 6</p>		<p>21</p> <p>Potaje con repápalos</p> <p>Bacalao al ajo arriero con rin ran</p> <p>Perrunillas</p> <p>Cena: Coliflor rehogada y filete de ternera Kcal 678 Prot. 34 Lip 25 HC 79 GS 3 Fe 7</p>		<p>22</p> <p>Arroz con conejo al estilo de Cáceres</p> <p>Escalope de cerdo empanado con salsa de Torta del Casar y zorongollo</p> <p>Floretas</p> <p>Cena: Menestra de verduras y gallo a la plancha Kcal 732 Prot. 32 Lip 32 HC 79 GS 7 Fe 4</p>	
<p>25</p> <p>Coditos carbonara (huevo, leche y beicon)</p> <p>Pescadilla en salsa marinera con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Pisto y tortilla de patata Kcal 680 Prot. 27 Lip 24 HC 89 GS 6 Fe 3</p>		<p>26</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Pavo en salsa con arroz integral ecológico ECO</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Sopa juliana y merluza rebozada Kcal 700 Prot. 29 Lip 24 HC 92 GS 6 Fe 4</p>		<p>27</p> <p>Lentejas guisadas</p> <p>Hamburguesa de ternera con verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada mixta y lenguado a la plancha Kcal 704 Prot. 33 Lip 30 HC 76 GS 10 Fe 9</p>		<p>28</p> <p>Arroz caldoso con alcachofas y pollo</p> <p>Tortilla de atún con champiñón salteado</p> <p>Gelatina</p> <p>Cena: Espárragos con mahonesa y san jacobó Kcal 610 Prot. 19 Lip 23 HC 82 GS 5 Fe 3</p>		<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Filete de limanda (platija) empanada ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Tallarines salteados con verduras y pollo Kcal 669 Prot. 29 Lip 30 HC 71 GS 5 Fe 6</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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	686 Kcal.	16%(29g.)	34%(27g.)	50%(83g.)

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!

