

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
1 Fideuá (pollo y marisco) Fidegüa (noodles stew with vegetables and chicken) Huevos revueltos con york ensalada de lechuga y pepino Scrambled eggs with ham with lettuce and Fruta y leche Fruit and milk Cena: Judías verdes y filetes rusos Kcal 702 Prot. 28 Lip 27 HC 86 GS 7 Fe 5	2 Crema de garbanzos (humus) hummus (chickpeas cream) Cazón en adobo con ensalada de tomate natural Marinated dogfish with tomato salad Fruta Fruit Cena: Menestra de verduras y filete de pavo Kcal 684 Prot. 28 Lip 26 HC 85 GS 3 Fe 6	3 Espaguetis integrales ecológicos con tomate y atún ECO Brown spaghetti with tomato sauce and tuna Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz Grilled pork chop with lettuce and corn salad Fruta Fruit Cena: Puré de verduras y lenguado a la plancha Kcal 642 Prot. 27 Lip 22 HC 83 GS 2 Fe 5	4 Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Pollo en salsa con arroz blanco Chicken in sauce with white rice Natillas Custard Cena: Sopa de estrellas y huevo frito Kcal 716 Prot. 28 Lip 26 HC 92 GS 7 Fe 7	5 Judías pintas con verduras Pinto beans with vegetables stew Ventresca de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Harvestfish in tomato sauce with lettuce, tomato and carrot salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Calabacín relleno al horno Kcal 710 Prot. 34 Lip 25 HC 87 GS 5 Fe 6
8 Lentejas con verduras Lentils stew with vegetables Ragú de ternera en salsa con patatas cuadro Beef steak in sauce with potatoes Fruta Fruit Cena: Ensalada variada y huevos rellenos Kcal 692 Prot. 38 Lip 21 HC 88 GS 5 Fe 9	9 Arroz tres delicias Fried rice Merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla Baked hake with lettuce and onion salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Lombarda y chuletas de cordero Kcal 704 Prot. 27 Lip 25 HC 93 GS 6 Fe 3	10 Crema de patata y puerro Potato and turnip cream San Jacobo casero con ensalada de tomate y aceitunas Breaded ham with cheese with tomato and Fruta Fruit Cena: Guisantes salteados y lubina al horno Kcal 711 Prot. 20 Lip 34 HC 82 GS 7 Fe 5	11 Potaje de garbanzos, (bacalao y espinacas) Chickpeas with cod and spinach stew Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Spanish omelette Fruta Fruit Cena: Champiñones al ajillo y calamares rebozados Kcal 667 Prot. 23 Lip 23 HC 92 GS 3 Fe 7	12 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">DIA NO LECTIVO</p>



Semana Santa



22 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">DIA NO LECTIVO</p>	23 Espirales con bechamel Pasta with white sauce and bacon Huevo frito con pisto Fried egg with ratatouille Fruta Fruit Cena: Crema de calabaza y cinta de lomo Kcal 670 Prot. 22 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 4	24 Judías blancas ecológicas estofadas ECO White beans stew Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas Sardines in oil with lettuce and onion salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Berenjena rebozada y tortilla francesa Kcal 659 Prot. 30 Lip 25 HC 79 GS 6 Fe 7	25 Sopa de verduras Vegetables soup Pollo al ajillo con arroz integral Chicken with garlic and brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espárragos y croquetas caseras Kcal 630 Prot. 28 Lip 26 HC 71 GS 7 Fe 4	26 Patatas guisadas con magro Cooked potatoes with pork meat Filete de pescadilla en salsa marinera con ensalada de tomate natural Hake in sea sauce with tomato salad Gelatina Jelly sweet Cena: Alcachofas y cinta de lomo Kcal 611 Prot. 24 Lip 21 HC 82 GS 3 Fe 4
29 Crema de zanahoria Carrot cream Canelones de atún con ensalada de lechuga Tuna cannelloni with lettuce salad Fruta Fruit Cena: Arroz salteado y filete de ternera Kcal 603 Prot. 19 Lip 23 HC 80 GS 3 Fe 5	30 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y empanadillas Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7			

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	663 Kcal.	16%(26g.)	33%(24g.)	52%(85g.)

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

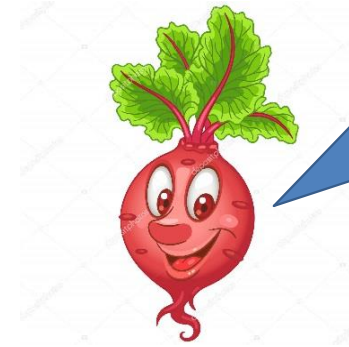
¿SABÍAS QUE ES LA REMOLACHA?

La remolacha o betabel es la raíz profunda, grande y carnosa que crece en la planta del mismo nombre. En la actualidad, su consumo está muy difundido por todos los países de clima templado, en especial en Europa, Francia e Italia, que son sus principales productores.

Tiene un sabor dulce, ya que su componente mayoritario es el agua, seguido de los hidratos de carbono, razón que hace de la remolacha una de las hortalizas más ricas en azúcares. Es buena fuente de fibra.

De sus vitaminas destaca los folatos y ciertas vitaminas del grupo B, como B1, B2, B3 y B6. Por el contrario, la remolacha es, junto con la berenjena o el pepino, una de las verduras con menor contenido en provitamina A y en vitamina C.

En relación con los minerales, es una hortaliza rica en yodo, sodio y potasio. Están presentes en menor cantidad, el magnesio, el fósforo y el calcio. En sus hojas abunda el beta-caroteno y minerales como el hierro y el calcio.



La variedad más importante de remolacha es la "común o roja" que se consume como hortaliza

