



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| 1 Fideuá (pollo y marisco) Tortilla de york ensalada de lechuga y pepino Fruta y leche Cena: Judías verdes y filetes rusos <small>Kcal 702 Prot. 28 Lip 27 HC 86 GS 7 Fe 5</small> | 2 Crema de garbanzos (humus) Fritura variada (cazón, empanadilla y merluza) con ensalada de tomate natural Fruta Cena: Menestra de verduras y filete de pavo <small>Kcal 749 Prot. 22 Lip 29 HC ## GS 3 Fe 6</small> | 3 Espaguetis integrales ecológicos con tomate y atún ECO Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Puré de verduras y lenguado a la plancha <small>Kcal 642 Prot. 27 Lip 22 HC 83 GS 2 Fe 5</small> | 4 Acelgas rehogadas con patata Pollo en salsa con arroz blanco Natillas Cena: Sopa de estrellas y huevo frito <small>Kcal 716 Prot. 28 Lip 26 HC 92 GS 7 Fe 7</small> | 5 Judías pintas con verduras Ventresca de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche Cena: Calabacín relleno al horno <small>Kcal 710 Prot. 34 Lip 25 HC 87 GS 5 Fe 6</small> |
| 8 Lentejas con verduras Ragú de ternera en salsa con patatas cuadro Fruta Cena: Ensalada variada y huevos rellenos <small>Kcal 692 Prot. 38 Lip 21 HC 88 GS 5 Fe 9</small> | 9 Arroz tres delicias Merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche Cena: Lombarda y chuletas de cordero <small>Kcal 704 Prot. 27 Lip 25 HC 93 GS 6 Fe 3</small> | 10 Crema de patata y puerro San Jacobo casero con ensalada de tomate y aceitunas Fruta Cena: Guisantes salteados y lubina al horno <small>Kcal 711 Prot. 20 Lip 34 HC 82 GS 7 Fe 5</small> | 11 Potaje de garbanzos, (bacalao y espinacas) Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Cena: Champiñones al ajillo y calamares rebozados <small>Kcal 667 Prot. 23 Lip 23 HC 92 GS 3 Fe 7</small> | 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 Huevo frito con pisto Fruta Cena: Crema de calabaza y cinta de lomo <small>Kcal 670 Prot. 22 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 4</small> | 24 Judías blancas ecológicas estofadas ECO Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas Gelatina Cena: Berenjena rebozada y tortilla francesa <small>Kcal 601 Prot. 26 Lip 21 HC 77 GS 4 Fe 6</small> | 25 Sopa de verduras Pollo al ajillo con arroz integral Fruta y leche Cena: Espárragos y croquetas caseras <small>Kcal 630 Prot. 28 Lip 26 HC 71 GS 7 Fe 4</small> | 26 Patatas guisadas con magro Filete de pescadilla en salsa marinera con ensalada de tomate natural Fruta y leche Cena: Alcachofas y cinta de lomo <small>Kcal 670 Prot. 28 Lip 25 HC 83 GS 6 Fe 4</small> |
| 29 Puré de calabaza Canelones de atún con ensalada de lechuga Fruta Cena: Arroz salteado y filete de ternera <small>Kcal 603 Prot. 19 Lip 23 HC 80 GS 3 Fe 5</small> | 30 Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Ensalada de tomate y dorada a la sal <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 **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 | 671 Kcal. | 15%(26g.) | 33%(25g.) | 51%(86g.) |

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

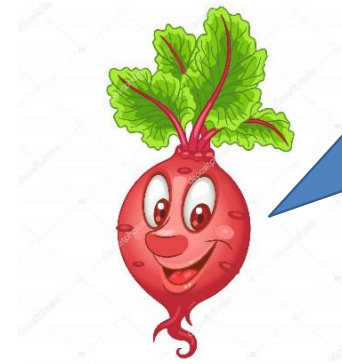
¿SABÍAS QUE ES LA REMOLACHA?

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

