

**LUNES                      MARTES                      MIÉRCOLES                      JUEVES                      VIERNES**



**Duo Colectividades te desea:  
¡Feliz Verano!**



<p><b>3</b></p> <p>Guisantes salteados con york</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Champiñones salteados y salmón al horno</b> Kcal 684 Prot. 25 Lip 28 HC 82 GS 7 Fe 6</p>	<p><b>4</b></p> <p>Puré de verduras o gazpacho</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Yogur de beber</p> <p><b>Cena: Tallarines al ajillo con verduras y gambas</b> Kcal 651 Prot. 27 Lip 28 HC 74 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>5</b></p> <p>Judías carilla con verduras</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Crema de calabacín y chuletas de cordero</b> Kcal 665 Prot. 33 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 6</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ensalada de pasta (pasta vegetal, tomate, atún, pepino y pimiento)</p> <p>Lomo de Sajonia con pisto</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Puré de patata y filete de ternera</b> Kcal 699 Prot. 32 Lip 24 HC 89 GS 11 Fe 3</p>	<p><b>7</b></p> <p>Arroz murciano</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Berenjena rebozada y empanadillas de atún</b> Kcal 656 Prot. 25 Lip 23 HC 88 GS 4 Fe 3</p>
<p><b>10</b></p> <p>Brócoli rehogado con patatas</p> <p>Hamburguesa en salsa con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Ensalada completa y tortilla francesa</b> Kcal 698 Prot. 25 Lip 33 HC 76 GS 10 Fe 6</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta ecológica <b>ECO</b></p> <p><b>Cena: Espinacas a la crema y cinta de lomo</b> Kcal 689 Prot. 34 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 8</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate y atún</p> <p>Huevos revueltos con york y ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Puré de zanahoria y boquerones fritos</b> Kcal 691 Prot. 27 Lip 26 HC 87 GS 7 Fe 5</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Salmorejo y croquetas caseras</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>14</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Natillas</p> <p><b>Cena: Sopa de verduras y pollo a la plancha</b> Kcal 664 Prot. 24 Lip 25 HC 85 GS 7 Fe 4</p>
<p><b>17</b></p> <p>Espaguetis ecológicos integrales a la carbonara <b>ECO</b></p> <p>Filete de pescadilla en salsa verde con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Gazpacho y pollo al ajillo</b> Kcal 672 Prot. 27 Lip 24 HC 87 GS 6 Fe 4</p>	<p><b>18</b></p> <p>Judías blancas de arroz guisadas</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Crema de verduras y corvina al horno</b> Kcal 687 Prot. 30 Lip 28 HC 79 GS 8 Fe 8</p>	<p><b>19</b></p> <p>Ensalada campera (patata, atún, huevo, tomate y pimiento)</p> <p>Magro en salsa de tomate con arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Judías verdes salteadas y filetes rusos</b> Kcal 769 Prot. 33 Lip 25 HC 103 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Fritura variada de pescado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Revuelto de acelgas con jamón y huevo</b> Kcal 702 Prot. 27 Lip 26 HC 90 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de estrellitas</p> <p>Pizza italiana con ensalada de lechuga</p> <p>Refrescos y Helado</p> <p><b>Cena: Lubina al horno con patatas y pimientos</b> Kcal 611 Prot. 20 Lip 21 HC 85 GS 8 Fe 2</p>

**CUMPLEAÑOS**



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.

**MEDIA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS**

	ENERGÍA	PROTEINA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>679 Kcal.</b>	<b>16% (28g.)</b>	<b>33% (25g.)</b>	<b>51% (86g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUE...?

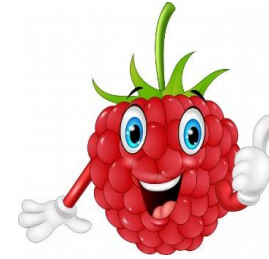
La frambuesa, conocida también como fresa del bosque, es un hermoso fruto que crece silvestre en los países de clima templado. Las frambuesas son una excelente fuente de vitamina C, de ahí su potente función antioxidante. Una taza de frambuesas proporciona el 88% de las necesidades diarias de esta vitamina. Por su abundancia en ácido fólico, su consumo resulta interesante para las mujeres embarazadas.

Es un fruto con un peculiar color rojo oscuro, debido a las antoniocinas, que protegen los capilares de los ojos y ayudan a mantener el buen estado del corazón.

Además de su riqueza en vitaminas, las frambuesas contienen cantidades elevadas de potasio y magnesio.

Igualmente poseen una cantidad muy elevada en pectinas, un tipo de fibra soluble, ideal para favorecer el tránsito intestinal.

Las frambuesas tienen un sabor dulce. Deben consumirse frescas, a ser posible recién cortadas de la planta, dado que aguantan poco y se pasan fácilmente.



Las frambuesas son las frutas del frambueso que podemos degustar durante los meses de julio, agosto, septiembre y octubre.

