

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------



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



<p>3</p> <p>Guisantes salteados con york Sautéed peas with ham Tortilla española con ensalada de tomate y maíz Spanish omelette with tomato and corn salad Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Champiñones salteados y salmón al horno Kcal 684 Prot. 25 Lip 28 HC 82 GS 7 Fe 6</p>	<p>4</p> <p>Puré de verduras o gazpacho Vegetables creamed or gazpacho Pollo en salsa con patatas dado Chicken in sauce with french fries Yogur de beber Drinking yogurt</p> <p>Cena: Tallarines al ajillo con verduras y gambas Kcal 651 Prot. 27 Lip 28 HC 74 GS 6 Fe 5</p>	<p>5</p> <p>Judías carilla con verduras Red Beans stew Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria Battered cod with lettuce and carrot salad Fruta Fruit</p> <p>Cena: Crema de calabacín y chuletas de cordero Kcal 665 Prot. 33 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 6</p>	<p>6</p> <p>Ensalada de pasta (pasta vegetal, tomate, atún, pepino y pimiento) Pasta salad (pasta, tuna, tomato and vegetables) Lomo de Sajonia con pisto Grilled pork chop with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Puré de patata y filete de ternera Kcal 699 Prot. 32 Lip 24 HC 89 GS 11 Fe 3</p>	<p>7</p> <p>Arroz murciano Rice with vegetables and pork loin Merluza al horno con ensalada de lechuga y pepino Baked hake with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit</p> <p>Cena: Berenjena rebozada y empanadillas de atún Kcal 656 Prot. 25 Lip 23 HC 88 GS 4 Fe 3</p>
<p>10</p> <p>Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potato Hamburguesa en salsa con arroz integral Veal burger in sauce with brown rice Fruta Fruit</p> <p>Cena: Ensalada completa y tortilla francesa Kcal 698 Prot. 25 Lip 33 HC 76 GS 10 Fe 6</p>	<p>11</p> <p>Lentejas con verduras Lentils stew with vegetables Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Marinated shark with lettuce and tomato salad Fruta ecológica ECO Ecological Fruit</p> <p>Cena: Espinacas a la crema y cinta de lomo Kcal 689 Prot. 34 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 8</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales con tomate y atún Brown pasta with tomato and tuna Huevos revueltos con york y ensalada de lechuga y cebolla Scrambled eggs with ham and lettuce and onion salad Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Puré de zanahoria y boquerones fritos Kcal 691 Prot. 27 Lip 26 HC 87 GS 7 Fe 5</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Salmorejo y croquetas caseras Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>14</p> <p>CUMPLEAÑOS</p> <p>Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs Sardinillas en aceite con ensalada de tomate y aceitunas Sardines in oil with tomato and olives salad Natillas Custard</p> <p>Cena: Sopa de verduras y pollo a la plancha Kcal 664 Prot. 24 Lip 25 HC 85 GS 7 Fe 4</p>
<p>17</p> <p>Espaguetis ecológicos ECO integrales a la carbonara Brown pasta with egg and bacon Filete de pescadilla en salsa verde con ensalada de tomate natural Hake in green sauce with tomato salad Fruta Fruit</p> <p>Cena: Gazpacho y pollo al ajillo Kcal 672 Prot. 27 Lip 24 HC 87 GS 6 Fe 4</p>	<p>18</p> <p>Judías blancas de arroz guisadas Beans stew Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Cheese omelette with lettuce, tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Crema de verduras y corvina al horno Kcal 687 Prot. 30 Lip 28 HC 79 GS 8 Fe 8</p>	<p>19</p> <p>Ensalada campera (patata, atún, huevo, tomate y pimiento) Potatoes and vegetables salad Magro en salsa de tomate con arroz blanco Pork meat in tomato sauce with white rice Fruta Fruit</p> <p>Cena: Judías verdes salteadas y filetes rusos Kcal 769 Prot. 33 Lip 25 HC ## GS 5 Fe 5</p>	<p>20</p> <p>Crema de legumbres Legumes cream Fritura variada de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fish fried with lettuce and corn salad Fruta Fruit</p> <p>Cena: Revuelto de acelgas con jamón y huevo Kcal 702 Prot. 27 Lip 26 HC 90 GS 4 Fe 5</p>	<p>21</p> <p>Sopa de estrellitas Pasta soup Pizza italiana con ensalada de lechuga Italian pizza with lettuce salad Refrescos y Helado Soft drink and ice cream</p> <p>Cena: Lubina al horno con patatas y pimientos Kcal 611 Prot. 20 Lip 21 HC 85 GS 8 Fe 2</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.

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%
APORTE MENÚ DUO	679 Kcal.	16% (28g.)	33% (25g.)	51% (86g.)

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

¿SABÍAS QUE...?

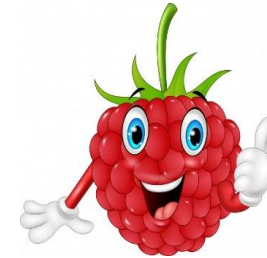
La frambuesa, conocida también como fresa del bosque, es un hermoso fruto que crece silvestre en los países de clima templado. Las frambuesas son una excelente fuente de vitamina C, de ahí su potente función antioxidante. Una taza de frambuesas proporciona el 88% de las necesidades diarias de esta vitamina.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

