

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Sopa de verduras Albóndigas de ternera en salsa con arroz integral y zanahoria baby Fruta Cena: Lubina asada con patata panadera Kcal 689 Prot. 17 Lip 38 HC 69 GS. 11 Fe. 9	2 Judías carillas estofadas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y pepino Yogur de beber Cena: Puré de verduras y lomo a la plancha Kcal 603 Prot. 28 Lip 23 HC 71 GS. 6 Fe. 7	3 Tallarines carbonara (huevo, beicon y leche) Filete de limanda rebozado con ensalada de tomate ecológico Fruta y leche Cena: Judías verdes y filetes rusos Kcal 763 Prot. 30 Lip 30 HC 92 GS. 10 Fe. 4	4 Patatas guisadas con calamares Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche Cena: Ensalada de tomate y pizza casera Kcal 645 Prot. 32 Lip 23 HC 78 GS. 6 Fe. 4
7 Crema de calabacín con queso Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate y aceitunas Fruta Cena: Pasta salteada con verduras y pollo Kcal 610 Prot. 25 Lip 26 HC 69 GS. 3 Fe. 5	8 Lentejas verdinas guisadas con verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche Cena: Sopa juliana y ternera estofada Kcal 628 Prot. 31 Lip 22 HC 77 GS. 5 Fe. 7	9 Paella mixta (pollo y pescado) Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta Cena: Brócoli rehogado y merluza en salsa Kcal 669 Prot. 20 Lip 28 HC 85 GS. 7 Fe. 4	10 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Espinacas a la crema y tortilla francesa Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7	11 Espirales integrales con tomate y chorizo Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Helado Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 702 Prot. 28 Lip 27 HC 88 GS. 8 Fe. 3
14 Sopa de pescado Tortilla de york con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Puré de verduras y filete de ternera Kcal 604 Prot. 26 Lip 28 HC 62 GS. 7 Fe. 4	15 Acelgas rehogadas con patata Ragú de pavo con arroz blanco Fruta Cena: Sopa de estrellas y emperador a la plancha Kcal 619 Prot. 26 Lip 21 HC 81 GS. 4 Fe. 7	16 Crema de legumbres con picatostes Filete de bacalao a la riojana (tomate, cebolla, pimientos) Fruta Cena: Ensalada mixta y tortilla de patata Kcal 684 Prot. 31 Lip 21 HC 94 GS. 3 Fe. 6	17 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA Arroz tres delicias Pollo al limón con ensalada china Galleta de la fortuna Cena: Pisto y solomillo de cerdo Kcal 774 Prot. 33 Lip 32 HC 88 GS. 7 Fe. 4	18 Judías canela guisadas con chorizo Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche Cena: Verduras asadas y croquetas caseras Kcal 675 Prot. 32 Lip 24 HC 83 GS. 6 Fe. 6
21 Lentejas estofadas Salmón rebozado con ensalada de tomate natural Fruta Cena: Champiñón relleno y pechuga de pollo Kcal 737 Prot. 36 Lip 31 HC 79 GS. 5 Fe. 7	22 Patatas guisadas con carne Huevos revueltos con calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche Cena: Crema de puerro y trucha asada Kcal 635 Prot. 23 Lip 26 HC 77 GS. 7 Fe. 5	23 Espaguetis con tomate y atún Filete de ternera en salsa con zanahoria baby Fruta Cena: Ensalada variada y lomo a la plancha Kcal 650 Prot. 33 Lip 19 HC 86 GS. 4 Fe. 5	24 Judías blancas con verduras Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche Cena: Espárragos y escalope de pollo Kcal 659 Prot. 31 Lip 23 HC 83 GS. 5 Fe. 6	25 Coliflor rehogada Magro en salsa de tomate con patatas fritas Yogur Cena: Sopa de fideos y lenguado menier Kcal 716 Prot. 35 Lip 31 HC 73 GS. 8 Fe. 6
28 Arroz murciano (verduras y magro) Huevos fritos con pisto Fruta Cena: Ensalada y merluza a la romana Kcal 666 Prot. 21 Lip 26 HC 88 GS. 5 Fe. 4	29 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Tomates gratinados y pollo en salsa Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7	30 Crema de calabaza ecológica Cazón en adobo con ensalada de lechuga y espárragos Fruta y leche Cena: Habas con huevo y jamón serrano Kcal 684 Prot. 26 Lip 28 HC 81 GS. 6 Fe. 5	31 Día no lectivo	

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	666 Kcal.	16% (28g.)	34% (25g.)	50% (81g.)

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

¿SABÍAS QUE...?

La breva es el fruto que dan algunas higueras en los meses de junio y julio. Algunas higueras producen dos cosechas, una de brevas en primavera y otra de higos en otoño; mientras que las higueras comunes sólo dan una cosecha de higos en otoño.

Las brevas suelen ser más grandes y menos dulces que los higos y tienen una forma que recuerda a la pera.

Existen muchísimas variedades de árbol de higo. La mayoría de ellos son pequeños y florecen en climas cálidos y secos. Los árboles de higo nunca florecen porque las flores están en el interior, produciendo docenas y algunas veces docenas de semillas minúsculas que le dan a los higos su textura única y crujiente.

Poseen gran cantidad de agua y son ricos en hidratos de carbono (sacarosa, glucosa, fructosa). Destaca su riqueza en fibra; minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, así como vitaminas, principalmente la K y la B6.

Pueden tomarse frescos, aunque también dan mucho juego en la cocina. Mermeladas, tarta de higos, ensalada con mezcla de lechugas, higos y jamón, salsa de higos con cebolla caramelizada o canapés de higos con queso, son sólo algunas sugerencias para disfrutar de este producto.



¿Sabes cual es la diferencia entre los higos y las brevas? No te pierdas el sabías que de este mes.

