

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

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.

