

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Calabacín rebozado y lubina Kcal 657 Prot. 34 Lip 21 HC 84 GS 5 Fe 5</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Gazpacho y salmón al horno Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>12</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Brócoli y chuleta de Sajonia Kcal 661 Prot. 28 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 5</p>	<p>13</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Gelatina de frutas</p> <p>Cena: Arroz salteado y filete ruso Kcal 642 Prot. 19 Lip 23 HC 90 GS 4 Fe 6</p>
<p>16</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Filete de limanda empanado con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Champiñones y alitas al horno Kcal 664 Prot. 27 Lip 32 HC 66 GS 7 Fe 4</p>	<p>17</p> <p>Judías pintas estofadas</p> <p>Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Acelgas rehogadas y dorada a la sal Kcal 650 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 7 Fe 7</p>	<p>18</p> <p>Puré de zanahorias ecológicas ECO</p> <p>Pollo al ajillo con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada mixta y merluza al horno Kcal 754 Prot. 25 Lip 34 HC 87 GS 6 Fe 5</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Salmorejo y tortilla de calabacín Kcal 702 Prot. 31 Lip 32 HC 73 GS 12 Fe 7</p>	<p>20</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Lomos de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Crema de puerro y lomo a la plancha Kcal 718 Prot. 27 Lip 24 HC 97 GS 5 Fe 3</p>
<p>23</p> <p>Espaguetis integrales ecológicos con tomate y atún ECO</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Verduras asadas y croquetas caseras Kcal 631 Prot. 24 Lip 23 HC 82 GS 5 Fe 5</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Quinoa y pollo en salsa Kcal 676 Prot. 28 Lip 29 HC 76 GS 6 Fe 5</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Crema de calabaza y lacón a la gallega Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>26</p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Helado</p> <p>Cena: Pisto con tortilla de patata Kcal 620 Prot. 23 Lip 26 HC 75 GS 5 Fe 3</p>	<p>27</p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada variada y gallo a la plancha Kcal 696 Prot. 34 Lip 19 HC 99 GS 3 Fe 7</p>
<p>30</p> <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Canelones de atún con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Berenjena salteada y chuleta de pavo Kcal 627 Prot. 26 Lip 25 HC 75 GS 4 Fe 5</p>	<p>¡BIENVENIDOS AL COMEDOR!</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 **ALÉRGICOS** 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	658 Kcal.	16% (27g.)	34% (25g.)	50% (82g.)

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

¿SABÍAS QUE.....?

La producción alimentaria sostenible es “un método de producción que utiliza procesos y sistemas que no contaminan, conservan las energías no renovables y los recursos naturales, y no comprometen las necesidades de las generaciones futuras”.

Existe una nueva pirámide de alimentación nutricional sostenible que os explicamos a continuación:

La **base** está representada por el **agua**, representando nuestra elección de bebida habitual.

En el **primer nivel** nos encontramos los alimentos que deben ser consumidos con más frecuencia; son los alimentos de **origen vegetal**: verduras, hortalizas, y frutas ocupan el eslabón más alto. También nos encontramos en este nivel las legumbres, los frutos secos, los tubérculos, el aceite de oliva y los alimentos hechos con cereales integrales como el pan o la pasta.

Un **nivel más abajo**, entramos en el reino animal y en sus derivados (en su versión natural y sin procesar). Es aquí donde encontramos el pescado y los lácteos presidiendo el eslabón. Seguidos, de cerca, por los huevos y las carnes blancas o magras.

En la **punta** de la pirámide nos encontramos los productos que sean de origen animal o vegetal debemos limitar (no evitar), como la carne roja y la mantequilla. Finalmente **fuera** de la pirámide y en un círculo aparte, para evidenciar el hecho de que son alimentos que producen un impacto negativo tanto en la salud como en el planeta, son: los alimentos **ultraprocesados**, chocolate, caramelos, chuches, galletas, patatas fritas, pizza, refrescos.

