

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo</p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Baked fillet pork with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Calabacín rebozado y lubina</b> Kcal 657 Prot. 34 Lip 21 HC 84 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido soup</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Gazpacho y salmón al horno</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>12</b></p> <p>Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with meet</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Small hake in green sauce with lettuce and asparagus</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Brócoli y chuleta de Sajonia</b> Kcal 661 Prot. 28 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de legumbres Legumes cream</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y pepino Spanish omelette and salad with lettuce and cucumber</p> <p>Gelatina de frutas Jelly fruit</p> <p><b>Cena: Arroz saiteado y filete ruso</b> Kcal 642 Prot. 19 Lip 23 HC 90 GS 4 Fe 6</p>
<p><b>16</b></p> <p>Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta</p> <p>Filete de limanda empanado con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Breaded flounder and salad with lettuce, onion and ..</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Champiñones y alitas al horno</b> Kcal 664 Prot. 27 Lip 32 HC 66 GS 7 Fe 4</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías pintas estofadas Red beans stew</p> <p>Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga Scrambled eggs with prawns and lettuce salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Acelgas rehogadas y dorada a la sal</b> Kcal 650 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 7 Fe 7</p>	<p><b>18</b></p> <p>Puré de zanahorias ecológicas <b>ECO</b> Carrot ecological puree</p> <p>Pollo al ajillo con patatas fritas Garlic chicken with fries</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Ensalada mixta y merluza al horno</b> Kcal 754 Prot. 25 Lip 34 HC 87 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y puerro Lentils stew with carrot and leek</p> <p>Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Baked sausages with lettuce and tomato salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p><b>Cena: Salmorejo y tortilla de calabacín</b> Kcal 702 Prot. 31 Lip 32 HC 73 GS 12 Fe 7</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz con verduras Rice stew with vegetables</p> <p>Lomos de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Cod with tomato, onion and peppers</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Crema de puerro y lomo a la plancha</b> Kcal 718 Prot. 27 Lip 24 HC 97 GS 5 Fe 3</p>
<p><b>23</b></p> <p>Espaguetis integrales ecológicos con tomate y atún <b>ECO</b> Brown pasta with tomato and tuna</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Cheese omelette and salad with lettuce and carrot salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Verduras asadas y croquetas caseras</b> Kcal 631 Prot. 24 Lip 23 HC 82 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>24</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas Sautéed green beans with potatoes</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Marinated shark with lettuce, tomato and olives salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Quinoa y pollo en salsa</b> Kcal 676 Prot. 28 Lip 29 HC 76 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido soup</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Crema de calabaza y lacón a la gallega</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz caldoso con pollo Rice stew with chicken</p> <p>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla Baked hake with lettuce and onion salad</p> <p>Helado Ice cream</p> <p><b>Cena: Pisto con tortilla de patata</b> Kcal 620 Prot. 23 Lip 26 HC 75 GS 5 Fe 3</p>	<p><b>27</b></p> <p>Judías blancas con verduras White beans stew with vegetables</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral Turkey with brown rice</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Ensalada variada y gallo a la plancha</b> Kcal 696 Prot. 34 Lip 19 HC 99 GS 3 Fe 7</p>
<p><b>30</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham</p> <p>Canelones de atún con ensalada de lechuga y tomate Tuna cannelloni and salad with lettuce and tomato</p> <p>Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Berenjena salteada y chuleta de pavo</b> Kcal 627 Prot. 26 Lip 25 HC 75 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>¡BIENVENIDOS AL COMEDOR!</b></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.

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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>658 Kcal.</b>	<b>16% (27g.)</b>	<b>34% (25g.)</b>	<b>50% (82g.)</b>

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 pura 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.

