



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Macarrones integrales con tomate y chorizo  Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz  Fruta  Cena: Calabacín rebozado y lubina <small>Kcal 657 Prot. 34 Lip 21 HC 84 GS 5 Fe 5</small>	10	Sopa de cocido  Cocido Madrileño completo con repollo  Fruta y leche  Cena: Gazpacho y salmón al horno <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	11	Puré de verduras  Filete de ternera en salsa de champiñón con arroz integral  Fruta  Cena: Ensalada de pasta y pechuga de pollo <small>Kcal 633 Prot. 29 Lip 18 HC 88 GS 4 Fe 6</small>	12	Patatas guisadas con carne  Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos  Fruta y leche  Cena: Brócoli y chuleta de Sajonia <small>Kcal 661 Prot. 28 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 5</small>	13	Crema de legumbres  Tortilla española con ensalada de lechuga y pepino  Gelatina de frutas  Cena: Arroz salteado y filete ruso <small>Kcal 642 Prot. 19 Lip 23 HC 90 GS 4 Fe 6</small>
16	Sopa de picadillo  Filete de limanda empanado con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas  Fruta y leche  Cena: Champiñones y alitas al horno <small>Kcal 664 Prot. 27 Lip 32 HC 66 GS 7 Fe 4</small>	17	Judías pintas estofadas  Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga  Fruta y leche  Cena: Acelgas rehogadas y dorada a la sal <small>Kcal 650 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 7 Fe 7</small>	18	Puré de zanahorias ecológicas <b>ECO</b>  Pollo al ajillo con patatas fritas  Fruta Fruit  Cena: Ensalada mixta y merluza al horno <small>Kcal 754 Prot. 25 Lip 34 HC 87 GS 6 Fe 5</small>	19	Lentejas con zanahoria y puerro  Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate  Yogur  Cena: Salmorejo y tortilla de calabacín <small>Kcal 702 Prot. 31 Lip 32 HC 73 GS 12 Fe 7</small>	20	Arroz con verduras  Lomos de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimienta)  Fruta y leche  Cena: Crema de puerro y lomo a la plancha <small>Kcal 718 Prot. 27 Lip 24 HC 97 GS 5 Fe 3</small>
23	Espaguetis integrales ecológicos con tomate y atún <b>ECO</b>  Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  Cena: Verduras asadas y croquetas caseras <small>Kcal 631 Prot. 24 Lip 23 HC 82 GS 5 Fe 5</small>	24	Judías verdes rehogadas con patatas  Cazón en adobo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta y leche  Cena: Quinoa y pollo en salsa <small>Kcal 676 Prot. 28 Lip 29 HC 76 GS 6 Fe 5</small>	25	Sopa de cocido  Cocido Madrileño completo con repollo  Fruta y leche  Cena: Crema de calabaza y lacón a la gallega <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	26	Arroz caldoso con pollo  Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla  Helado  Cena: Pisto con tortilla de patata <small>Kcal 620 Prot. 23 Lip 26 HC 75 GS 5 Fe 3</small>	27	Judías blancas con verduras  Ragú de pavo con ensalada de tomate natural  Fruta  Cena: Ensalada variada y gallo a la plancha <small>Kcal 607 Prot. 32 Lip 19 HC 77 GS 3 Fe 6</small>
30	Guisantes salteados con jamón  Canelones de atún con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Cena: Berenjena salteada y chuleta de pavo <small>Kcal 627 Prot. 26 Lip 25 HC 75 GS 4 Fe 5</small>	 <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 **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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>653 Kcal.</b>	<b>16% (27g.)</b>	<b>34% (25g.)</b>	<b>50% (81g.)</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.

