

| LUNES-MONDAY | MARTES- THUESDAY | MIERCOLES-WEDNESDAY | JUEVES-THURSDAY | VIERNES-FRIDAY |
|---|---|---|--|--|
| <p>Perú es un país situado en el oeste de América del Sur. En él se encuentra el Machu Picchu, una de las Siete Maravillas del Mundo Moderno.</p> | | | | 1 |
| FESTIVO | | | | |
| 4 Lentejas ecológicas estofadas ECO Lentils stew Hamburguesa en salsa con ensalada de lechuga Burger in sauce with lettuce salad Fruta Fruit Cena: Menestra de verduras y tortilla de queso Kcal 736 Prot. 34 Lip 33 HC 76 GS. 11 Fe. 9 | 5 Fideuá mixta (pollo y marisco) Noodles stew with seafood and chicken Filete de pescadilla al horno con ensalada de tomate natural Baked small hake with tomato salad Helado Ice-cream Cena: Espárragos trigueros y filete de pollo Kcal 685 Prot. 28 Lip 26 HC 85 GS. 7 Fe. 3 | 6 Judías verdes con tomate Sautéed green beans with tomato San Jacobo casero con ensalada de lechuga y aceitunas Breaded ham with cheese with lettuce and olive salad Fruta Fruit Cena: Sopa de estrellas y lubina al horno Kcal 691 Prot. 20 Lip 36 HC 72 GS. 7 Fe. 5 | 7 Judías pintas con chorizo Red beans stew Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with tuna and lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Acelgas rehogadas y salmón al horno Kcal 662 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS. 7 Fe. 7 | 8 Crema de patata y puerro Potato and turnip cream Calamares en salsa americana (cebolla, tomate y pimienta) con arroz blanco Squid in american sauce and salad with white rice Fruta Fruit Cena: Arroz tres delicias y filete de ternera Kcal 644 Prot. 22 Lip 19 HC 97 GS. 3 Fe. 4 |
| 11 Arroz con verduras Rice with vegetables Ventresca de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla Cod in tomato sauce and salad with lettuce and onion Fruta Fruit Cena: Sopa Juliana y croquetas caseras Kcal 679 Prot. 25 Lip 24 HC 92 GS. 3 Fe. 3 | 12 Guisantes salteados Sautéed peas Cinta de lomo asada con ensalada de tomate y aceitunas Grilled loin pork with tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Champiñón al ajillo y tortilla de patata Kcal 630 Prot. 37 Lip 25 HC 64 GS. 7 Fe. 7 | 13 Crema de zanahoria Carrot cream Pollo asado con patata panadera (patata, pimienta y cebolla) Grilled chicken with baked potato Fruta Fruit Cena: Arroz salteado y dorada al horno Kcal 666 Prot. 25 Lip 26 HC 83 GS. 5 Fe. 5 | 14 Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Berenjena rebozada y filetes rusos Kcal 682 Prot. 27 Lip 25 HC 87 GS. 6 Fe. 4 | 15 Garbanzos estofados con verduras Chickpeas stew Huevos fritos con pisto manchego Fried eggs with ratatouille Natillas Custard Cena: Ensalada y chuletas de cordero Kcal 695 Prot. 25 Lip 26 HC 90 GS. 6 Fe. 7 |
| 18 Lentejas con verduras Lentils stew with vegetables Salmón en salsa marinera con ensalada de lechuga y espárragos Baked salmon with prawns Fruta Fruit Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo Kcal 615 Prot. 33 Lip 21 HC 73 GS. 3 Fe. 7 | 19 Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli with potato Ragú de pavo con verduras y arroz integral Baked turkey meat with brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espaguetis al ajillo y boquerones fritos Kcal 660 Prot. 30 Lip 25 HC 80 GS. 6 Fe. 4 | 20 Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Omelette with tomato salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Calabacín plancha y atún con tomate Kcal 644 Prot. 22 Lip 27 HC 78 GS. 8 Fe. 5 | 21 JORNADA GASTRONÓMICA: PERÚ Chupe de pescado Lomo saltado con papas Yogur con quinoa ecológica ECO Cena: Espinacas con bechamel y jamón Kcal 675 Prot. 32 Lip 32 HC 65 GS. 9 Fe. 4 | 22 Judías blancas guisadas White beans stew Lomos de bacalao rebozado con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Battered cod with lettuce, onion and olives salad Fruta Fruit Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 677 Prot. 33 Lip 25 HC 81 GS. 4 Fe. 6 |
| 25 Puré de calabacín ecológico ECO Courgette cream Cazón en adobo con ensalada de tomate y maíz Marinated shark and salad with tomato and corn Fruta Fruit Cena: Lasaña de verduras Kcal 631 Prot. 24 Lip 25 HC 78 GS. 3 Fe. 5 | 26 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Verduras asadas y huevos revueltos Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7 | 27 Coditos con bechamel Pasta with white sauce and bacon Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Hake in green sauce with lettuce and carrot salad Yogur de beber Drinking yogurt Cena: Crema de calabaza y alitas de pollo Kcal 705 Prot. 29 Lip 26 HC 89 GS. 7 Fe. 3 | 28 Crema de legumbres con picatostes Legumes cream with toasted bread Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad Fruta Fruit Cena: Sopa de pescado y empanada de carne Kcal 728 Prot. 22 Lip 25 HC ## GS. 4 Fe. 7 | 29 Arroz con tomate White rice with tomato Pollo en salsa con zanahoria baby Chicken in sauce with carrot baby Fruta Fruit Cena: Ensalada y lenguado a la plancha Kcal 650 Prot. 25 Lip 23 HC 87 GS. 5 Fe. 4 |

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.

MEDIA 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 | 670 Kcal. | 16% (27g.) | 34% (26g.) | 50% (83g.) |

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

¿SABÍAS QUE...?

La coliflor es una verdura originaria del Mediterráneo oriental, y aunque se cultiva en todo el mundo, actualmente China es su principal productor.

Existen numerosas variedades de coliflor, atendiendo a su color distinguimos por ejemplo coliflor blanca, verde o morada.

- Coliflor blanca. Es la variedad más común. Su color blanco se debe a que se impide que entren los rayos del sol y se impide el desarrollo de la clorofila, pigmento natural que aporta el color verde a los vegetales.

- Coliflor verde. En esta variedad se dejan pasar los rayos sobre la inflorescencia y se desarrolla así la clorofila. Esta variedad es más aromática que la anterior y concentra más vitamina C. El romanesco es un tipo de coliflor verde.

- Coliflor morada. Contiene antocianinas, unos pigmentos naturales responsables de su color violáceo, color que desaparece con la cocción y se transforma en un tono amarillo verdoso.

La coliflor es muy rica en agua (más del 90%), y tiene un contenido bajo en hidratos de carbono y proteínas, por tanto es poco calórica. Es así mismo una buena fuente de fibra.

Entre las vitaminas destaca su alto contenido en vitamina C, también contiene vitaminas del complejo B, especialmente ácido fólico y piridoxina (B6).

La coliflor puede prepararse de muchas formas: al vapor, asada, frita, estofada, hervida o gratinada... Igualmente puede servirse como acompañamiento de otros platos.



La coliflor se encuentra en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero, aunque podemos disponer de ellas durante todo el año.

La coliflor puede constituir platos sabrosos por sí misma, preparándose al vapor, asada, frita, estofada, gratinada, e incluso como acompañamiento de otros platos.

