

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
<b>FESTIVO</b>				
4	5	6	7	8
Lentejas ecológicas estofadas <b>ECO</b>	Fideuá mixta (pollo y marisco)	Judías verdes con tomate	Judías pintas con chorizo	Crema de patata y puerro
Hamburguesa en salsa con ensalada de lechuga	Filete de pescadilla al horno con ensalada de tomate natural	San Jacobo casero con ensalada de lechuga y aceitunas	Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz	Calamares en salsa americana (cebolla, tomate y pimiento) con arroz blanco
Fruta	Helado	Fruta	Fruta y leche	Fruta
Cena: Menestra de verduras y tortilla de queso <small>Kcal 736 Prot. 34 Lip 33 HC 76 GS. 11 Fe. 9</small>	Cena: Espárragos trigueros y filete de pollo <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 26 HC 85 GS. 7 Fe. 3</small>	Cena: Sopa de estrellas y lubina al horno <small>Kcal 691 Prot. 20 Lip 36 HC 72 GS. 7 Fe. 5</small>	Cena: Acelgas rehogadas y salmón al horno <small>Kcal 662 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS. 7 Fe. 7</small>	Cena: Arroz tres delicias y filete de ternera <small>Kcal 644 Prot. 22 Lip 19 HC 97 GS. 3 Fe. 4</small>
11	12	13	14	15
Arroz con verduras	Guisantes salteados	Crema de zanahoria	Macarrones integrales con tomate y chorizo	Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla	Cinta de lomo asada con ensalada de tomate y aceitunas	Pollo asado con patata panadera (patata, pimiento y cebolla)	Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria	Huevos fritos con pisto manchego
Fruta	Fruta y leche	Fruta	Fruta y leche	Natillas
Cena: Sopa Juliana y croquetas caseras <small>Kcal 679 Prot. 25 Lip 24 HC 92 GS. 3 Fe. 3</small>	Cena: Champiñón al ajillo y tortilla de patata <small>Kcal 630 Prot. 37 Lip 25 HC 64 GS. 7 Fe. 7</small>	Cena: Arroz salteado y dorada al horno <small>Kcal 666 Prot. 25 Lip 26 HC 83 GS. 5 Fe. 5</small>	Cena: Berenjena rebozada y filetes rusos <small>Kcal 682 Prot. 27 Lip 25 HC 87 GS. 6 Fe. 4</small>	Cena: Ensalada y chuletas de cordero <small>Kcal 695 Prot. 25 Lip 26 HC 90 GS. 6 Fe. 7</small>
18	19	20	21	22
Lentejas con verduras	Brócoli rehogado con patata	Patatas guisadas con costillas	<b>JORNADA GASTRONÓMICA: PERÚ</b>	Judías blancas guisadas
Salmón en salsa marinera con ensalada de lechuga y espárragos	Ragú de pavo con verduras y arroz integral	Tortilla francesa con ensalada de tomate natural	Chupe de pescado	Lomos de bacalao rebozado ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas
Fruta	Fruta y leche	Fruta y leche	Lomo saltado con papas	Fruta
Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo <small>Kcal 615 Prot. 33 Lip 21 HC 73 GS. 3 Fe. 7</small>	Cena: Espaguetis al ajillo y boquerones fritos <small>Kcal 660 Prot. 30 Lip 25 HC 80 GS. 6 Fe. 4</small>	Cena: Calabacín plancha y atún con tomate <small>Kcal 644 Prot. 22 Lip 27 HC 78 GS. 8 Fe. 5</small>	Yogur con quinoa ecológica <b>ECO</b>	Cena: Berenjenas rellenas al horno <small>Kcal 677 Prot. 33 Lip 25 HC 81 GS. 4 Fe. 6</small>
25	26	27	28	29
Puré de calabacín ecológico <b>ECO</b>	Sopa de cocido	Coditos con bechamel	Crema de legumbres con picatostes	Arroz con tomate
Cazón en adobo con ensalada de tomate y maíz	Cocido Madrileño completo con repollo	Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas	Pollo en salsa con zanahoria baby
Fruta	Fruta y leche	Yogur de beber	Fruta	Fruta
Cena: Lasaña de verduras <small>Kcal 631 Prot. 24 Lip 25 HC 78 GS. 3 Fe. 5</small>	Cena: Verduras asadas y huevos revueltos <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7</small>	Cena: Crema de calabaza y alitas de pollo <small>Kcal 705 Prot. 29 Lip 26 HC 89 GS. 7 Fe. 3</small>	Cena: Sopa de pescado y empanada de carne <small>Kcal 728 Prot. 22 Lip 25 HC ## GS. 4 Fe. 7</small>	Cena: Ensalada y lenguado a la plancha <small>Kcal 650 Prot. 25 Lip 23 HC 87 GS. 5 Fe. 4</small>

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

**LEYENDA:** Kcal.: Kiloenergías (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>670 Kcal.</b>	<b>16% (27g.)</b>	<b>34% (26g.)</b>	<b>50% (83g.)</b>

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.

