



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	FESTIVO
4	Lentejas ecológicas estofadas ECO	5	Fideuá mixta (pollo y marisco)	6	Judías verdes con tomate	7	Judías pintas con chorizo	8	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	Arroz con verduras	12	Guisantes salteados	13	Crema de zanahoria	14	Macarrones integrales con tomate y chorizo	15	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		Natillas		Fruta y leche	
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 703 Prot. 27 Lip 24 HC 94 GS. 6 Fe. 3</small>		Cena: Ensalada y chuletas de cordero <small>Kcal 674 Prot. 25 Lip 27 HC 82 GS. 6 Fe. 7</small>	
18	Lentejas con verduras	19	Brócoli rehogado con patata	20	Patatas guisadas con costillas	21	Puré de verduras	22	Judías carilla guisadas
Salmón en salsa marinera con ensalada de lechuga y pepino		Ragout de pavo con verduras y arroz integral		Tortilla francesa con ensalada de tomate natural		Filete de ternera en salsa de champiñón con patatas cuadro		Lomos de bacalao rebozado ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas	
Fruta		Fruta y leche		Yogur		Fruta y leche		Fruta	
Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo <small>Kcal 613 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 610 Prot. 22 Lip 26 HC 73 GS. 8 Fe. 4</small>		Cena: Espinacas con bechamel y jamón <small>Kcal 698 Prot. 31 Lip 26 HC 84 GS. 7 Fe. 6</small>		Cena: Berenjenas rellenas al horno <small>Kcal 677 Prot. 33 Lip 25 HC 81 GS. 4 Fe. 6</small>	
25	Puré de calabacín ecológico ECO	26	Sopa de cocido	27	Coditos con bechamel	28	Crema de legumbres con picatostes	29	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.: 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	670 Kcal.	16% (27g.)	34% (25g.)	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.

