

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
FESTIVO				
4 Lentejas ecológicas estofadas ECO Hamburguesa en salsa con ensalada de lechuga Fruta Cena: Menestra de verduras y tortilla de queso <small>Kcal 736 Prot. 34 Lip 33 HC 76 GS. 11 Fe. 9</small>	5 Fideuá mixta (pollo y marisco) Filete de pescadilla al horno con ensalada de tomate natural Helado Cena: Espárragos trigueros y filete de pollo <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 26 HC 85 GS. 7 Fe. 3</small>	6 Judías verdes con tomate San Jacobo casero con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Sopa de estrellas y lubina al horno <small>Kcal 691 Prot. 20 Lip 36 HC 72 GS. 7 Fe. 5</small>	7 Judías pintas con chorizo Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche Cena: Acelgas rehogadas y salmón al horno <small>Kcal 662 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS. 7 Fe. 7</small>	8 Crema de patata y puerro Calamares en salsa americana (cebolla, tomate y pimiento) con arroz blanco Fruta 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 Ventresca de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla Fruta Cena: Sopa Juliana y croquetas caseras <small>Kcal 679 Prot. 25 Lip 24 HC 92 GS. 3 Fe. 3</small>	12 Guisantes salteados Cinta de lomo asada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Champiñón al ajillo y tortilla de patata <small>Kcal 630 Prot. 37 Lip 25 HC 64 GS. 7 Fe. 7</small>	13 Crema de zanahoria Pollo asado con patata panadera (patata, pimiento y cebolla) Fruta Cena: Arroz salteado y dorada al horno <small>Kcal 666 Prot. 25 Lip 26 HC 83 GS. 5 Fe. 5</small>	14 Macarrones integrales con tomate y chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche Cena: Berenjena rebozada y filetes rusos <small>Kcal 682 Prot. 27 Lip 25 HC 87 GS. 6 Fe. 4</small>	15 Garbanzos estofados con verduras Huevos fritos con pisto manchego Natillas Cena: Ensalada y chuletas de cordero <small>Kcal 695 Prot. 25 Lip 26 HC 90 GS. 6 Fe. 7</small>
18 Lentejas con verduras Salmón en salsa marinera con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo <small>Kcal 615 Prot. 33 Lip 21 HC 73 GS. 3 Fe. 7</small>	19 Brócoli rehogado con patata Ragú de pavo con verduras y arroz integral Fruta y leche Cena: Espaguetis al ajillo y boquerones fritos <small>Kcal 660 Prot. 30 Lip 25 HC 80 GS. 6 Fe. 4</small>	20 Patatas guisadas con costillas Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Fruta y leche Cena: Calabacín plancha y atún con tomate <small>Kcal 644 Prot. 22 Lip 27 HC 78 GS. 8 Fe. 5</small>	21 JORNADA GASTRONÓMICA: PERÚ Chupe de pescado Lomo saltado con papas Yogur con quinoa ecológica ECO Cena: Espinacas con bechamel y jamón <small>Kcal 675 Prot. 32 Lip 32 HC 65 GS. 9 Fe. 4</small>	22 Judías blancas guisadas Lomos de bacalao rebozado ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta 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 Cazón en adobo con ensalada de tomate y maíz Fruta Cena: Lasaña de verduras <small>Kcal 631 Prot. 24 Lip 25 HC 78 GS. 3 Fe. 5</small>	26 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Verduras asadas y huevos revueltos <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7</small>	27 Coditos con bechamel Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de beber Cena: Crema de calabaza y alitas de pollo <small>Kcal 705 Prot. 29 Lip 26 HC 89 GS. 7 Fe. 3</small>	28 Crema de legumbres con picatostes Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Sopa de pescado y empanada de carne <small>Kcal 728 Prot. 22 Lip 25 HC ## GS. 4 Fe. 7</small>	29 Arroz con tomate Pollo en salsa con zanahoria baby Fruta 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% (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.

