

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b style="color: magenta; font-size: 1.2em;">Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!				
<p>2 Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga y cebolla Grilled loin pork with lettuce and onion salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Alcachofas salteadas y croquetas caseras Kcal 602 Prot. 28 Lip 19 HC 79 GS 10 Fe 3</p>	<p>3 Judías pintas con verduras Red beans stew Filete de pollo a la plancha con pisto manchego Grilled chicken fillet with ratatouille Fruta Fruit Cena: Ensalada variada y tortilla de atún Kcal 608 Prot. 34 Lip 18 HC 77 GS 3 Fe 7</p>	<p>4 Crema de calabaza con queso Pumpkin cream with cheese Filete de limanda empanada con ensalada de tomate natural Breaded flounder with tomato salad Fruta Fruit Cena: Arroz tres delicias y filete de ternera Kcal 647 Prot. 23 Lip 27 HC 78 GS 5 Fe 4</p>	<p>5 Guisantes salteados con york Sautéed peas with ham Huevos revueltos con gambas y gulas con ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with prawns and surimi with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Berenjena rebosada y merluza plancha Kcal 607 Prot. 28 Lip 26 HC 65 GS 7 Fe 7</p>	<p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p>
<p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p>	<p>10 Espaguetis integrales ecológicos con tomate y chorizo ECO Brown pasta with tomato and chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y pepino Sardines in oil with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit Cena: Verduras asadas y tortilla de patata Kcal 612 Prot. 24 Lip 21 HC 81 GS 4 Fe 4</p>	<p>11 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y lenguado menier Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>12 Paella Mixta (pollo y marisco) Paella (rice with chicken and selffish) Huevos cocidos en salsa con champiñón y bacon Scrambled eggs with mushrooms and bacon Fruta Fruit Cena: Crema de verduras y chuleta de cerdo Kcal 669 Prot. 20 Lip 28 HC 85 GS 7 Fe 4</p>	<p>13 Lentejas estofadas Lentils stew Pescadilla en salsa marinera ensalada de lechuga, tomate y aceitunas hall hake in sauce with lettuce, tomato, and olives salad Yogur de beber Drinking yogurt Cena: Brócoli al vapor y pollo asado Kcal 656 Prot. 34 Lip 25 HC 74 GS 5 Fe 7</p>
<p>16 Coliflor con bechamel Cauliflower with white sauce Ragú de ternera con verduras y arroz integral Baked beef meat with vegetables and brown rice Fruta Fruit Cena: Ensalada de pasta con atún Kcal 686 Prot. 33 Lip 24 HC 86 GS 7 Fe 6</p>	<p>17 Crema de garbanzos ecológicos ECO Chickpeas cream Salmón rebosado con ensalada de lechuga y zanahoria Salmon breaded with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Cena: Lacón a la gallega con patata cocida Kcal 714 Prot. 29 Lip 32 HC 78 GS 4 Fe 6</p>	<p>18 Macarrones con tomate y atún Pasta with tomato and tuna Tortilla de york con ensalada de lechuga y aceitunas Ham omelette with lettuce and olives salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa juliana y filetes rusos Kcal 640 Prot. 24 Lip 24 HC 82 GS 5 Fe 5</p>	<p>19 Judías blancas con verduras White beans stew Bacalao a la riojana (tomate, cebolla, pimientos) Cod with tomato, pepper onion and pepper sauce Fruta Fruit Cena: Revuelto de espinacas con piñones Kcal 612 Prot. 31 Lip 18 HC 82 GS 2 Fe 6</p>	<p>20 Sopa de ave Chicken soup Pizza italiana con ensalada de lechuga y tomate Italian pizza and salad with lettuce and tomato Refrescos y dulces navideños Soft-drink and christmas sweets Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno Kcal 656 Prot. 20 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 2</p>

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.

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	641 Kcal.	17% (27g.)	33% (23g.)	50% (80g.)

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

¿SABIAS QUÉ...?

La chirimoya es una fruta tropical que nace del árbol denominado chirimoyo. Su origen se remonta a los Andes peruanos y las montañas de Ecuador, dónde crece espontáneamente.

Los españoles la denominaron "manjar blanco" cuando la descubrieron en América.

Es una fruta de tamaño medio-grande con una piel fina y de color verde, y una pulpa blanca y carnosa.

El componente mayoritario de la chirimoya es el agua. Destaca su aporte de hidratos de carbono, entre los que predominan la glucosa y fructosa. Es pobre en grasas y proteínas, pero dado su alto contenido de azúcares, su valor calórico es bastante elevado. Respecto a otros nutrientes, es buena fuente de potasio y vitamina C.

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes.

De sabor dulce y jugosa, es fácil de comer; basta con partirla por la mitad y tomarla con ayuda de una cuchara.

Aunque la forma más sencilla y habitual es consumirlo como fruta fresca, otro uso muy extendido en la región de la Costa Tropical es su empleo en la elaboración de mermeladas, batidos, zumos, helados, macedonias, sorbetes o smoothies...



La chirimoya se puede consumir como fruta fresca, o en mermeladas, batidos, zumos...

