

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------



Duo Colectividades os desea
¡Felices Fiestas!



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

