

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</p> 				
<p>2 Patatas guisadas con pescado</p> <p>Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta y leche</p> <p>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</p> <p>Filete de pollo a la plancha con pisto manchego</p> <p>Fruta</p> <p>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</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>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</p> <p>Huevos revueltos con gambas y gulas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Berenjena rebozada y merluza plancha Kcal 607 Prot. 28 Lip 26 HC 65 GS 7 Fe 7</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>FESTIVO</p>	<p>10 Espaguetis integrales ecológicos con tomate y chorizo ECO</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta</p> <p>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</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>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)</p> <p>Huevos cocidos en salsa con champiñón y bacon</p> <p>Fruta</p> <p>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</p> <p>Pescadilla en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur de beber </p> <p>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</p> <p>Ragú de ternera con verduras y arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p>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</p> <p>Salmón rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>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</p> <p>Tortilla de york con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>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</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla, pimientos)</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Revuelto de espinacas con piñones Kcal 612 Prot. 31 Lip 18 HC 82 GS 2 Fe 6</p>	<p>20 Sopa de ave</p> <p>Pizza italiana con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Refrescos y dulces navideños</p> <p>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...

