

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <h1>¡FELIZ AÑO 2020!</h1>		<b>8</b> Espirales integrales con tomate y chorizo  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla  Fruta  <b>Cena: Menestra salteada y alitas de pollo</b> <small>Kcal 613 Prot. 24 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 4</small>	<b>9</b> Sopa de cocido  Cocido madrileño completo con repollo  Fruta y leche  <b>Cena: Calabacín plancha y bacalao al horno</b> <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	<b>10</b> Acelgas rehogadas con patatas  Salchichas frescas al horno con arroz blanco  Fruta  <b>Cena: Tallarines al ajillo con gambas</b> <small>Kcal 678 Prot. 20 Lip 31 HC 79 GS 10 Fe 8</small>
<b>13</b> Lentejas con verduras  Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta y leche  <b>Cena: Sopa de verduras y tortilla de queso</b> <small>Kcal 659 Prot. 33 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 7</small>	<b>14</b> Fideuá (pollo y marisco)  Cinta de lomo al ajillo con ensalada de tomate natural  Fruta  <b>Cena: Coliflor gratinada y solomillo de cerdo</b> <small>Kcal 647 Prot. 34 Lip 20 HC 82 GS 5 Fe 5</small>	<b>15</b> Judías blancas ecológicas estofadas <b>ECO</b>  Huevos revueltos con espinacas con ensalada de lechuga y espárragos  Fruta y leche  <b>Cena: Verduras salteadas y gallo rebozado</b> <small>Kcal 649 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 7 Fe 8</small>	<b>16</b> Puré de verduras  Pollo en pepitoria con patatas fritas  Fruta  <b>Cena: Pasta rellena y ensalada mixta</b> <small>Kcal 729 Prot. 26 Lip 29 HC 90 GS 5 Fe 5</small>	<b>17</b> Arroz tres delicias   Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos)  Gelatina  <b>Cena: Repollo rehogado y filetes rusos</b> <small>Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 96 GS 3 Fe 3</small>
<b>20</b> Guisantes salteados  Tortilla de patata con pisto manchego  Fruta y leche  <b>Cena: Setas empanadas y lubina al horno</b> <small>Kcal 666 Prot. 25 Lip 29 HC 77 GS 6 Fe 7</small>	<b>21</b> Patatas guisadas con magro  Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz  Fruta  <b>Cena: Berenjena asada y croquetas caseras</b> <small>Kcal 612 Prot. 25 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 4</small>	<b>22</b> <b>JORNADA GASTRONOMICA: ITALIA</b> Macarrones boloñesa   Escalope a la milanesa con ensalada de tomate y albahaca   Pandoro <b>Cena: Crema de calabaza y dorada a la sal</b> <small>Kcal 754 Prot. 34 Lip 35 HC 76 GS 8 Fe 4</small>	<b>23</b> Judías verdes salteadas con patata  Canelones de atún con ensalada de lechuga  Fruta  <b>Cena: Arroz salteado y filete de pollo plancha</b> <small>Kcal 609 Prot. 20 Lip 25 HC 76 GS 3 Fe 4</small>	<b>24</b> Sopa de cocido  Cocido madrileño completo con repollo  Fruta y leche  <b>Cena: Ensalada de tomate y pizza casera</b> <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>
<b>27</b> Brócoli rehogado con patatas  Ragú de pavo con arroz integral  Fruta y leche  <b>Cena: Pasta con champiñones y tortilla</b> <small>Kcal 660 Prot. 30 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 4</small>	<b>28</b> Crema de legumbres  Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta  <b>Cena: Parrillada de verduras y chuletilas de cordero</b> <small>Kcal 651 Prot. 29 Lip 25 HC 76 GS 3 Fe 6</small>	<b>29</b> <b>Sopa de verduras ECO</b> con fideo ecológico  Albóndigas en salsa con puré de patata  Fruta  <b>Cena: Lombarda con manzana y lenguado en salsa</b> <small>Kcal 790 Prot. 20 Lip 39 HC 90 GS 11 Fe 9</small>	<b>30</b> Judías pintas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate y maíz  Yogur  <b>Cena: Pimientos asados y merluza a la gallega</b> <small>Kcal 646 Prot. 30 Lip 24 HC 77 GS 8 Fe 7</small>	<b>31</b> Arroz caldoso con alcachofas y pollo  Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  <b>Cena: Crema de zanahoria y filete de ternera</b> <small>Kcal 641 Prot. 25 Lip 24 HC 80 GS 4 Fe 3</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 **ALÉRGENOS** 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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>662 Kcal.</b>	<b>16% (27g.)</b>	<b>34% (25g.)</b>	<b>50% (83g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUE ?

Las frutas y las hortalizas son alimentos indispensables en nuestra alimentación, ya que nos ayudan a llevar una dieta equilibrada y a prevenir enfermedades, además de ayudar a luchar contra el sobrepeso y la obesidad.

Las verduras y las frutas, contribuyen a hidratar nuestro organismo debido a su alto contenido en agua; además, aportan pocas calorías, poca grasa, y son ricas en fibra, sustancias antioxidantes, vitaminas del complejo B, vitamina A, E y K y minerales, destacando el potasio y el magnesio.

Por todo ello, debemos de consumir al menos, **5 raciones** de fruta y hortalizas **al día**, para conseguir estar sanos y fuertes.

Tenemos diferentes maneras de prepararlas e introducirlas en el menú diario, lo importante es usar la imaginación para que su uso no resulte monótono. Las frutas se deberían consumir preferiblemente al natural, solas o combinadas con yogurt, trituradas e inclusive mezcladas con verduras. En cuanto a las hortalizas frescas las puedes consumir en ensaladas, a la plancha, al vapor, en sopas, en crema de verduras, etc.

