

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<h1>¡FELIZ AÑO 2020!</h1>		8 Espirales integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Anchovy with lettuce and onion salad Fruta Fruit Cena: Menestra salteada y alitas de pollo Kcal 613 Prot. 24 Lip 21 HC 82 GS 4 Fe 4	9 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Calabacín plancha y bacalao al horno Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	10 Acelgas rehogadas con patatas Sautéed chard with potato Salchichas frescas al horno con arroz blanco Baked sausages with rice Fruta Fruit Cena: Tallarines al ajillo con gambas Kcal 678 Prot. 20 Lip 31 HC 79 GS 10 Fe 8
13 Lentejas con verduras Lentils stew with vegetables Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake with lettuce and carrot salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa de verduras y tortilla de queso Kcal 659 Prot. 33 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 7	14 Fideuá (pollo y marisco) Fidegüa (noodles stew with vegetables and chicken) Cinta de lomo al ajillo con ensalada de tomate natural Grilled loin pork with garlic with tomato salad Fruta Fruit Cena: Coliflor gratinada y solomillo de cerdo Kcal 647 Prot. 34 Lip 20 HC 82 GS 5 Fe 5	15 Judías blancas ecológicas estofadas ECO Beans stew with chorizo Huevos revueltos con espinacas con ensalada de lechuga y espárragos Scrambled eggs with spinach and lettuce and asparagus Fruta y leche Fruit and milk Cena: Verduras salteadas y gallo rebozado Kcal 649 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 7 Fe 8	16 Puré de verduras Vegetables cream Pollo en pepitoria con patatas fritas Chicken in egg sauce with french fries Fruta Fruit Cena: Pasta rellena y ensalada mixta Kcal 729 Prot. 26 Lip 29 HC 90 GS 5 Fe 5	17 Arroz tres delicias Fried rice Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Cod with tomato, onion and peppers Gelatina Jelly sweet Cena: Repollo rehogado y filetes rusos Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 96 GS 3 Fe 3
20 Guisantes salteados Sautéed peas Tortilla de patata con pisto manchego Potato omelette with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk Cena: Setas empanadas y lubina al horno Kcal 666 Prot. 25 Lip 29 HC 77 GS 6 Fe 7	21 Patatas guisadas con magro Cooked potatoes with pork meat Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Hake in green sauce with lettuce and corn salad Fruta Fruit Cena: Berenjena asada y croquetas caseras Kcal 612 Prot. 25 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 4	22 Macarrones gratinados con queso Pasta with cheese grilled Filete de ternera en salsa con verduras y ensalada de tomate y aceitunas Beef steak in sauce with tomato and olives salad Actimel Liquid yogurt Cena: Crema de calabaza y dorada a la sal Kcal 691 Prot. 35 Lip 25 HC 83 GS 7 Fe 4	23 Judías verdes salteadas con patata Sautéed green beans with potato Canelones de atún con ensalada de lechuga Tunna cannelloni with lettuce salad Fruta Fruit Cena: Arroz salteado y filete de pollo plancha Kcal 609 Prot. 20 Lip 25 HC 76 GS 3 Fe 4	24 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y pizza casera Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
27 Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potato Ragú de pavo con arroz integral Baked turkey meat with brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Pasta con champiñones y tortilla Kcal 660 Prot. 30 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 4	28 Crema de legumbres Legumes cream Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y aceitunas Battered cod with lettuce and olives salad Fruta Fruit Cena: Parrillada de verduras y chuletilas de cordero Kcal 651 Prot. 29 Lip 25 HC 76 GS 3 Fe 6	29 Sopa de verduras con fideo ecológico ECO Vegetables soup Albóndigas en salsa con puré de patata Veal meatballs beef in sauce and potato purée Fruta Fruit Cena: Lombarda con manzana y lenguado en salsa Kcal 790 Prot. 20 Lip 39 HC 90 GS 11 Fe 9	30 Judías pintas con chorizo Red Beans with chorizo Tortilla de queso con ensalada de tomate y maíz Cheese omelette with tomato and corn salad Yogur Yogurt Cena: Pimientos asados y merluza a la gallega Kcal 646 Prot. 30 Lip 24 HC 77 GS 8 Fe 7	31 Arroz caldoso con alcachofas y pollo Rice stew with artichoke and chicken Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked salmon with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Cena: Crema de zanahoria y filete de ternera Kcal 641 Prot. 25 Lip 24 HC 80 GS 4 Fe 3

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	659 Kcal.	16% (27g.)	33% (24g.)	51% (83g.)

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.

