

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>La Ciudad de Petra, en Jordania, es una de las Maravillas del Mundo Moderno. Fue escavada y exculpida en la roca. En la actualidad sólo el veinte por ciento de la ciudad es visitable debido a terremotos, tormentas de arena y numerosas inundaciones.</p>		
<p><b>3</b> Lentejas ecológicas con verduras <b>ECO</b></p> <p>Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Brócoli y gallo a la plancha Kcal 680 Prot. 32 Lip 26 HC 79 GS 7 Fe 8</p>	<p><b>4</b> Puré zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa con arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa de letras y tortilla francesa Kcal 655 Prot. 25 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>5</b> Patatas guisadas con costillas</p> <p>Tempura de pescado con ensalada de lechuga</p> <p>Natillas</p> <p>Cena: Espárragos y filetes rusos Kcal 715 Prot. 25 Lip 28 HC 91 GS 7 Fe 3</p>	<p><b>6</b> Macarrones integrales con tomate y atún</p> <p>Lacón a la gallega con patata y grelos</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa de verduras y huevos escalfados Kcal 695 Prot. 25 Lip 21 HC ## GS 4 Fe 6</p>	<p><b>7</b> Judías canela con chorizo</p> <p>Pescadilla al horno con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada y pizza casera Kcal 627 Prot. 29 Lip 22 HC 78 GS 4 Fe 6</p>
<p><b>10</b> Coliflor al ajoarriero</p> <p>Ragú de ternera con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno Kcal 616 Prot. 30 Lip 19 HC 81 GS 4 Fe 7</p>	<p><b>11</b> Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Crema de calabaza y filete de pollo Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>12</b> Espaguetis al ajillo con gambas y espinacas</p> <p>Bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Revuelto de ajetes con huevo y con jamón Kcal 668 Prot. 28 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 4</p>	<p><b>13</b> Crema de legumbres</p> <p>Cinta de lomo al horno con patatas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Judías verdes y croquetas caseras Kcal 708 Prot. 35 Lip 23 HC 90 GS 5 Fe 7</p>	<p><b>14</b> Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Sardinillas en aceite ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Helado </p> <p>Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 728 Prot. 27 Lip 32 HC 85 GS 9 Fe 4</p>
<p><b>17</b> Guisantes salteados con york</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Pollo asado con patata panadera Kcal 651 Prot. 29 Lip 28 HC 71 GS 5 Fe 6</p>	<p><b>18</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA: JORDANIA</b> </p> <p>Fasoliyeh (estofado de judías blancas con tomate)</p> <p>Mansaf (carne de cordero guisada con arroz)</p> <p>Batido de plátano con dátiles</p> <p>Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno Kcal 794 Prot. 41 Lip 38 HC 72 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>19</b> Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Tallarines con verduras y pollo Kcal 602 Prot. 15 Lip 26 HC 77 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>20</b> Patatas guisadas con pescado</p> <p>Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Espinacas salteadas y tortilla de atún Kcal 655 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>21</b> Sopa de picadillo</p> <p>Salmón en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y leche ecológica <b>ECO</b></p> <p>Cena: Puré de verduras y filete de ternera Kcal 605 Prot. 30 Lip 29 HC 56 GS 6 Fe 3</p>
<p><b>24</b> Arroz caldoso con pollo</p> <p>Huevos cocidos en salsa de champiñón y bacon</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Ensalada variada y san jacobito casero Kcal 639 Prot. 21 Lip 25 HC 84 GS 7 Fe 4</p>	<p><b>25</b> Lentejas verdina con chorizo</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Verduras a la plancha y tortilla de queso Kcal 674 Prot. 33 Lip 24 HC 82 GS 8 Fe 7</p>	<p><b>26</b> Judías verdes con tomate</p> <p>Hamburguesa en salsa con patatas dado</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Arroz salteado y pescadilla a la plancha Kcal 727 Prot. 25 Lip 38 HC 71 GS 11 Fe 7</p>	<p><b>27</b> Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Crema de puerros y boquerones fritos Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Día no lectivo</b></p>

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**

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>668 Kcal.</b>	<b>16%(28g.)</b>	<b>34%(25g.)</b>	<b>50%(82g.)</b>

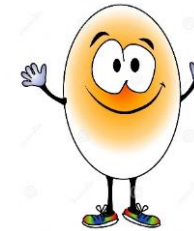
Menú elaborado y calibrado por el Departamento de Nutrición de DUO COLECTIVIDADES S.L.

## ¿SABÍAS QUE.....?

Un huevo normal, de unos 50 gr, concentra casi todos los nutrientes esenciales para el ser humano, proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y minerales.

El huevo juega un papel importante en la dieta, es un ingrediente básico en la cocina, de alto valor nutritivo, apetecible, gastronómicamente muy versátil, fácil de preparar y con una excelente relación calidad-precio. Es un alimento con gran densidad de nutrientes, además, se encuentran muy disponibles para su uso por nuestro organismo. En el huevo, un 30% aproximadamente de su peso está constituido por la yema, un 60% por la clara y un 10% por la cáscara. La grasa, el colesterol y algunos micronutrientes se encuentran en la yema. La clara, sin embargo, está formada principalmente por agua (88%) y proteínas (11%), siendo la ovoalbúmina la más importante. Es decir, una auténtica bomba nutricional de tan solo 141 calorías.

Para poder beneficiarnos de todas las ventajas nutricionales del huevo debe cocinarse hasta que la clara esté coagulada. El calentamiento facilita la digestión completa de las proteínas, la liberación de algunas vitaminas y minerales y la destrucción de posibles microorganismos contaminantes. No es recomendable, por razones nutricionales y de seguridad alimentaria, consumir grandes cantidades de huevo crudo.



Un huevo normal, de unos 50 gr, concentra casi todos los nutrientes esenciales para el ser humano, proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y minerales.

