

LUNES-MONDAY **MARTES- THUESDAY** **MIERCOLES-WEDNESDAY** **JUEVES-THURSDAY** **VIERNES-FRIDAY**



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>3 Lentejas ecológicas con verduras ECO</p> <p>Lentils stew Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with ham with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Brócoli y gallo a la plancha Kcal 680 Prot. 32 Lip 26 HC 79 GS 7 Fe 8</p>	<p>4 Puré zanahoria Carrot cream Jamoncitos de pollo en salsa con arroz blanco Chicken in sauce with white rice Fruta Fruit Cena: Sopa de letras y tortilla francesa Kcal 655 Prot. 25 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 4</p>	<p>5 Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs Tempura de pescado con ensalada de lechuga Breaded fish with lettuce salad Natillas Custard Cena: Espárragos y filetes rusos Kcal 715 Prot. 25 Lip 28 HC 91 GS 7 Fe 3</p>	<p>6 Macarrones integrales con tomate y atún Brown pasta with tomato and tuna Lacón a la gallega con patata y grelos Baked loin pork with vegetables Fruta Fruit Cena: Sopa de verduras y huevos escalfados Kcal 695 Prot. 25 Lip 21 HC ## GS 4 Fe 6</p>	<p>7 Judías canela con chorizo Red beans with chorizo Pescadilla al horno con ensalada de tomate y aceitunas Baked hake with tomato and olives salad Fruta Fruit Cena: Ensalada y pizza casera Kcal 627 Prot. 29 Lip 22 HC 78 GS 4 Fe 6</p>
<p>10 Coliflor al ajoarriero Sautéed cauliflower with garlic, paprika and potatoes Ragú de ternera con arroz integral Baked beef meat with vegetables with brown rice Fruta Fruit Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno Kcal 616 Prot. 30 Lip 19 HC 81 GS 4 Fe 7</p>	<p>11 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de calabaza y filete de pollo Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>12 Espaguetis al ajillo con gambas y espinacas Pasta with prawns and spinach Bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Cod with tomato sauce and lettuce and olives salad Fruta Fruit Cena: Revuelto de ajetes con huevo y con jamón Kcal 668 Prot. 28 Lip 23 HC 86 GS 3 Fe 4</p>	<p>13 Crema de legumbres Legumes cream Cinta de lomo al horno con patatas y zanahoria Grilled loin pork with carrot and potato Fruta Fruit Cena: Judías verdes y croquetas caseras Kcal 708 Prot. 35 Lip 23 HC 90 GS 5 Fe 7</p>	<p>14 Arroz a la cubana (tomate y huevo) White rice with tomato and egg Sardinillas en aceite ensalada de lechuga y zanahoria verdines in oil and salad with lettuce and Helado Ice cream Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 728 Prot. 27 Lip 32 HC 85 GS 9 Fe 4</p>
<p>17 Guisantes salteados con york Peas sauteed with york Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y espárragos Breaded flounder with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit Cena: Pollo asado con patata panadera Kcal 651 Prot. 29 Lip 28 HC 71 GS 5 Fe 6</p>	<p>18 JORNADA GASTRONÓMICA: JORDANIA Fasoliyeh (estofado de judías blancas con tomate) Mansaf (carne de cordero guisada con arroz) Batido de plátano con dátiles Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno Kcal 794 Prot. 41 Lip 38 HC 72 GS 6 Fe 7</p>	<p>19 Crema de calabaza Pumpkin cream Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Tallarines con verduras y pollo Kcal 602 Prot. 15 Lip 26 HC 77 GS 4 Fe 5</p>	<p>20 Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada de tomate natural Grilled pork chop with tomato salad Fruta Fruit Cena: Espinacas salteadas y tortilla de atún Kcal 655 Prot. 28 Lip 25 HC 79 GS 4 Fe 5</p>	<p>21 Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta Salmón en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Baked salmon with prawns and lettuce, carrot, and tomato salad Fruta Fruit Cena: Puré de verduras y filete de ternera Kcal 605 Prot. 30 Lip 29 HC 56 GS 6 Fe 3</p>
<p>24 Arroz caldoso con pollo Rice stew with chicken Huevos cocidos en salsa de champiñón y bacon Eggs in mushrooms and bacon sauce Fruta y leche Fruit Cena: Ensalada variada y san jacobito casero Kcal 639 Prot. 21 Lip 25 HC 84 GS 7 Fe 4</p>	<p>25 Lentejas verdina con chorizo Lentils stew with chorizo Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz Battered hake with tomato and corn salad Fruta Fruit Cena: Verduras a la plancha y tortilla de queso Kcal 674 Prot. 33 Lip 24 HC 82 GS 8 Fe 7</p>	<p>26 Judías verdes con tomate Sautéed green beans with tomato Hamburguesa en salsa con patatas dado Veal burger in sauce with potatoes Fruta Fruit Cena: Arroz salteado y pescadilla a la plancha Kcal 727 Prot. 25 Lip 38 HC 71 GS 11 Fe 7</p>	<p>27 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de puerros y boquerones fritos Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>28 Día no lectivo</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.

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	668 Kcal.	16%(28g.)	34%(25g.)	50%(82g.)

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.

