



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Lentejas ecológicas estofadas ECO	4	Puré calabacín	5	Patatas guisadas con costillas	6	Macarrones integrales con tomate y atún	7	Judías canela con chorizo
Lacón a la gallega con patata y grelos		Jamoncitos de pollo en salsa con arroz blanco		Fritura variada con ensalada de lechuga		Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz		Pescadilla al horno ensalada de tomate y aceitunas	
Fruta y leche		Fruta		Natillas		Fruta		Fruta	
Cena: Brócoli y gallo a la plancha Kcal 740 Prot. 33 Lip 24 HC 97 GS 7 Fe 9		Cena: Sopa de letras y tortilla francesa Kcal 650 Prot. 25 Lip 22 HC 88 GS 5 Fe 4		Cena: Espárragos y filetes rusos Kcal 715 Prot. 25 Lip 28 HC 91 GS 7 Fe 3		Cena: Sopa de verduras y filete de pavo Kcal 634 Prot. 24 Lip 23 HC 84 GS 5 Fe 5		Cena: Ensalada y pizza casera Kcal 627 Prot. 29 Lip 22 HC 78 GS 4 Fe 6	
10	Coliflor al ajoarriero	11	Sopa de cocido	12	Espaguetis al ajillo con gambas y espinacas	13	Crema de legumbres	14	Arroz a la cubana (tomate y huevo)
Ragú de ternera con arroz integral		Cocido madrileño completo con repollo		Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y aceitunas		Cinta de lomo al horno con patatas y zanahoria		Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta		Fruta y leche		Fruta		Helado		Fruta	
Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno Kcal 616 Prot. 30 Lip 19 HC 81 GS 4 Fe 7		Cena: Crema de calabaza y filete de pollo Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7		Cena: Revuelto de ajetes con huevo y con jamón Kcal 671 Prot. 29 Lip 24 HC 85 GS 3 Fe 3		Cena: Judías verdes y croquetas caseras Kcal 750 Prot. 36 Lip 27 HC 90 GS 9 Fe 6		Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 721 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5	
17	Guisantes salteados con york	18	Sopa de picadillo	19	Judías blancas de arroz con verduras	20	Patatas guisadas con pescado	21	Crema de calabaza
Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y espárragos		Pollo a la riojana con ensalada de lechuga y cebolla		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas		Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada de tomate natural		Salmón en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	
Fruta		Actimel		Fruta		Fruta		Fruta y leche ecológica ECO	
Cena: Pollo asado con patata panadera Kcal 651 Prot. 29 Lip 28 HC 71 GS 5 Fe 6		Cena: Acelgas rehogadas y lubina al horno Kcal 608 Prot. 32 Lip 28 HC 57 GS 8 Fe 4		Cena: Puré de verduras y filete de caballa Kcal 656 Prot. 22 Lip 23 HC 91 GS 4 Fe 7		Cena: Espinacas salteadas y tortilla de atún Kcal 602 Prot. 26 Lip 22 HC 75 GS 2 Fe 5		Cena: Tallarines salteados y filete de ternera Kcal 618 Prot. 26 Lip 26 HC 70 GS 6 Fe 4	
24	Arroz caldoso con pollo	25	Lentejas verdina con chorizo	26	Judías verdes con tomate	27	Sopa de cocido	28	Día no lectivo
Huevos cocidos en salsa de champiñón y bacon		Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz		Albóndigas en salsa con patatas dado		Cocido madrileño completo con repollo			
Fruta y leche		Fruta		Fruta		Fruta y leche			
Cena: Ensalada variada y san jacobito casero Kcal 639 Prot. 21 Lip 25 HC 84 GS 7 Fe 4		Cena: Verduras a la plancha y tortilla de queso Kcal 674 Prot. 33 Lip 24 HC 82 GS 8 Fe 7		Cena: Arroz salteado y pescadilla a la plancha Kcal 727 Prot. 25 Lip 38 HC 71 GS 11 Fe 7		Cena: Crema de puerros y boquerones fritos Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7			

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	660 Kcal.	16%(27g.)	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.

