

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Judías pintas con verduras Filete de ternera en salsa con ensalada de lechuga y maíz Gelatina Cena: Puré de verduras y huevo escalfado <small>Kcal 613 Prot. 34 Lip 17 HC 82 GS 4 Fe 7</small>	2 Coditos carbonara (huevo, beicon y leche) Filete de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimienta) Fruta Cena: Ensalada y pizza casera <small>Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>
5 Crema de patata y puerro Cinta de lomo al ajillo con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Pasta salteada con verduras y gambas <small>Kcal 617 Prot. 31 Lip 24 HC 70 GS 7 Fe 5</small>	6 Lentejas guisadas con verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche Cena: Sopa juliana y ternera estofada <small>Kcal 628 Prot. 31 Lip 22 HC 77 GS 5 Fe 7</small>	7 Paella mixta (pollo y marisco) Huevos cocidos en salsa con champiñón Fruta Cena: Judías verdes y pescadilla al horno <small>Kcal 669 Prot. 20 Lip 28 HC 85 GS 7 Fe 4</small>	8 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Helado Cena: Espinacas a la crema y tortilla francesa <small>Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6</small>	9 Espaguetis integrales ecológicos con tomate y chorizo ECO Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Berenjenas rellenas al horno <small>Kcal 660 Prot. 27 Lip 23 HC 88 GS 4 Fe 4</small>
12 FESTIVO	13 Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Puré de verduras y filete de ternera <small>Kcal 631 Prot. 20 Lip 28 HC 74 GS 6 Fe 4</small>	14 Crema de legumbres con picatostes Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta Cena: Lombarda y solomillo de cerdo <small>Kcal 710 Prot. 32 Lip 24 HC 93 GS 3 Fe 6</small>	15 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo asado con ensalada de tomate natural y maíz Fruta Cena: Verduras asadas y huevo a la plancha <small>Kcal 668 Prot. 27 Lip 23 HC 87 GS 5 Fe 4</small>	16 Judías carilla guisadas Pescadilla al horno con zanahoria baby Fruta Cena: Ensalada mixta y croquetas caseras <small>Kcal 609 Prot. 29 Lip 20 HC 78 GS 3 Fe 6</small>
19 Lentejas verdina estofadas Salmón al horno con ensalada de tomate natural Fruta Cena: Champiñón relleno y chuleta de Sajonia <small>Kcal 631 Prot. 34 Lip 22 HC 74 GS 4 Fe 7</small>	20 Patatas guisadas con carne Huevos revueltos con calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Crema de zanahoria y trucha asada <small>Kcal 604 Prot. 22 Lip 24 HC 76 GS 5 Fe 5</small>	21 Macarrones con tomate y atún Pollo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Cena: Menestra de verduras y huevo frito <small>Kcal 695 Prot. 33 Lip 26 HC 83 GS 6 Fe 4</small>	22 Judías blancas con verduras Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche Cena: Espárragos y escalope de pollo <small>Kcal 659 Prot. 31 Lip 23 HC 83 GS 5 Fe 6</small>	23 Coliflor rehogada Albóndigas en salsa con arroz integral Fruta Cena: Sopa de fideos y lenguado ménier <small>Kcal 746 Prot. 20 Lip 39 HC 78 GS 11 Fe 4</small>
26 Arroz murciano (verduras y magro) Tortilla francesa con pisto Fruta Cena: Ensalada y merluza la romana <small>Kcal 662 Prot. 23 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 5</small>	27 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Tomates gratinados y pollo en salsa <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	28 Patatas guisadas con calamares Magro en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta Cena: Brócoli rehogado y gallo a la plancha <small>Kcal 619 Prot. 26 Lip 21 HC 81 GS 4 Fe 7</small>	29 Acelgas rehogadas con patata Ragú de pavo ECO con arroz blanco ecológico Fruta Cena: Habitas con huevo y jamón <small>Kcal 644 Prot. 32 Lip 22 HC 80 GS 4 Fe 5</small>	30 Crema de calabaza Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y espárragos Yogur de beber Cena: Quinoa salteada con verduras y pollo <small>Kcal 633 Prot. 23 Lip 28 HC 72 GS 6 Fe 4</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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	648 Kcal.	17% (28g.)	32% (23g.)	51% (82g.)

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

¿SABÍAS QUE...?

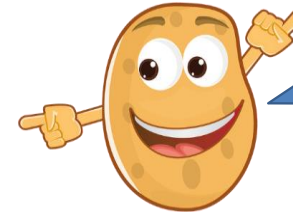
La patata es un tubérculo que contiene un 77% de agua, es rica en hidratos de carbono complejos (almidón), vitamina B6, vitamina C y minerales como el potasio.

Es un alimento que podemos consumir a diario, junto con verduras, ensaladas, guisos, purés o legumbres...de primer plato, o como guarnición.

A la hora de cocinarlas, es conveniente no ponerlas a remojo ni cocerlas durante mucho tiempo ni con demasiada agua para evitar la pérdida de nutrientes.

Para conservar al máximo sus propiedades nutritivas, una vez compradas se recomienda almacenarlas en lugares sin luz, frescos y secos.

Si observamos que la patata está demasiado vieja, con la piel arrugada y partes verdes, debemos desecharla ya que contiene una sustancia perjudicial llamada solanina.



¡Hola, soy una patata!
Recuerda no consumirme
siempre frita, sino
también al vapor, asada,
en ensaladas, etc.

