

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
			1 Judías pintas con verduras Red beans stew Filete de ternera en salsa con ensalada de lechuga y maíz Beef fillet in sauce with lettuce and corn salad Gelatina Jelly Sweet Cena: Puré de verduras y huevo escalfado Kcal 613 Prot. 34 Lip 17 HC 82 GS 4 Fe 7	2 Coditos carbonara (huevo, beicon y leche) Pasta with egg and bacon Filete de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Cod fillet with tomato, onion, pepper Fruta Fruit Cena: Ensalada y pizza casera Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3
5 Crema de patata y puerro Potato and turnip cream Cinta de lomo al ajillo con ensalada de tomate y aceitunas Grilled loin pork garlic with tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Pasta salteada con verduras y gambas Kcal 617 Prot. 31 Lip 24 HC 70 GS 7 Fe 5	6 Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Sardines in oil and salad with lettuce and onion Fruta y leche Fruit and milk Cena: Sopa juliana y ternera estofada Kcal 628 Prot. 31 Lip 22 HC 77 GS 5 Fe 7	7 Paella mixta (pollo y marisco) Paella with chicken and fish Huevos cocidos en salsa con champiñón Hard-boiled eggs in sauce with mushroom Fruta Fruit Cena: Judías verdes y pescadilla al horno Kcal 669 Prot. 20 Lip 28 HC 85 GS 7 Fe 4	8 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Helado Ice cream Cena: Espinacas a la crema y tortilla francesa Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6	9 Espaguetis integrales ecológicos con tomate y chorizo ECO Brown pasta with tomato and chorizo Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Hake in sauce with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 660 Prot. 27 Lip 23 HC 88 GS 4 Fe 4
12 FESTIVO	13 Sopa de pescado Fish soup Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Spanish omelette with lettuce, tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Puré de verduras y filete de ternera Kcal 631 Prot. 20 Lip 28 HC 74 GS 6 Fe 4	14 Crema de legumbres con picatostes Legumes cream Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y cebolla Battered cod with lettuce and onion salad Fruta Fruit Cena: Lombarda y solomillo de cerdo Kcal 710 Prot. 32 Lip 24 HC 93 GS 3 Fe 6	15 Arroz tres delicias Fried rice Jamoncitos de pollo asado con ensalada de tomate natural y maíz Baked chicken with tomato and corn salad Fruta Fruit Cena: Verduras asadas y huevo a la plancha Kcal 668 Prot. 27 Lip 23 HC 87 GS 5 Fe 4	16 Judías carilla guisadas Beans stew Pescadilla al horno con zanahoria baby Baked hake with carrot baby Fruta Fruit Cena: Ensalada mixta y croquetas caseras Kcal 609 Prot. 29 Lip 20 HC 78 GS 3 Fe 6
19 Lentejas verdina estofadas Lentils stew with chorizo Salmón al horno con ensalada de tomate natural Breaded salmon with tomato salad Fruta Fruit Cena: Champiñón relleno y chuleta de Sajonia Kcal 631 Prot. 34 Lip 22 HC 74 GS 4 Fe 7	20 Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with beef meat Huevos revueltos con calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Scrambled eggs with zucchini with lettuce and olives salad Fruta Fruit Cena: Crema de zanahoria y trucha asada Kcal 604 Prot. 22 Lip 24 HC 76 GS 5 Fe 5	21 Macarrones con tomate y atún Pasta with tuna and tomato Pollo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Chicken in sauce with lettuce and carrot salad Yogur Yogurt Cena: Menestra de verduras y huevo frito Kcal 695 Prot. 33 Lip 26 HC 83 GS 6 Fe 4	22 Judías blancas con verduras White beans with vegetables Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Baked hake with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Espárragos y escalope de pollo Kcal 659 Prot. 31 Lip 23 HC 83 GS 5 Fe 6	23 Coliflor rehogada Sautéed cauliflower Albóndigas en salsa con arroz integral Veal meatballs with vegetables and brown rice Fruta Fruit Cena: Sopa de fideos y lenguado ménier Kcal 746 Prot. 20 Lip 39 HC 78 GS 11 Fe 4
26 Arroz murciano (verduras y magro) Rice with vegetables and pork loin Tortilla francesa con pisto Omelette with ratatouille Fruta Fruit Cena: Ensalada y merluza la romana Kcal 662 Prot. 23 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 5	27 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Tomates gratinados y pollo en salsa Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	28 Patatas guisadas con calamares Cooked potatoes with squid Magro en salsa de tomate con ensalada de lechuga Pork meat in tomato sauce with lettuce salad Fruta Fruit Cena: Brócoli rehogado y gallo a la plancha Kcal 619 Prot. 26 Lip 21 HC 81 GS 4 Fe 7	29 Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Ragú de pavo ECO Baked turkey meet with rice Fruta Fruit Cena: Habitas con huevo y jamón Kcal 644 Prot. 32 Lip 22 HC 80 GS 4 Fe 5	30 Crema de calabaza Pumpkin cream Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y espárragos Breaded flounder with lettuce and asparagus salad Yogur de beber Drinking yogurt Cena: Quinoa salteada con verduras y pollo Kcal 633 Prot. 23 Lip 28 HC 72 GS 6 Fe 4

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.	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...?

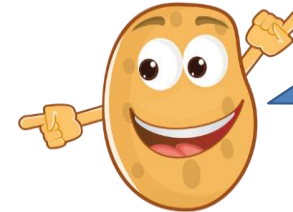
La patata es un tubérculo que contiene un 77% de agua, es rica en hidratos de carbono complejos (almidón), vitamina B6, vitamina C y minerales como el potasio.

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.

