



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 <b>ECO</b>  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 <b>FESTIVO</b>	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 méniér <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 <b>ECO</b> 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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>648 Kcal.</b>	<b>17% (28g.)</b>	<b>32% (23g.)</b>	<b>51% (82g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUE...?

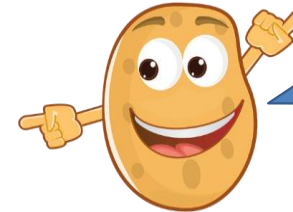
La patata es un tubérculo que contiene un 77% de agua, es rica en hidratos de carbono complejos (almidón), vitamina B6, vitamina C y minerales como el potasio.

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.

