

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Huevos revueltos con york y ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Menestra de verduras y filetes rusos</b> Kcal 660 Prot. 31 Lip 24 HC 79 GS 7 Fe 8</p>	<p><b>4</b></p> <p>Fideuá mixta (pollo y marisco)</p> <p>Pescadilla al horno con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Espárragos trigueros y solomillo de cerdo</b> Kcal 643 Prot. 27 Lip 22 HC 84 GS 3 Fe 4</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Sopa de estrellas y salmón al horno</b> Kcal 693 Prot. 28 Lip 31 HC 75 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>6</b></p> <p>Judías blancas ecológicas estofadas <b>ECO</b></p> <p>Ventresca de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Acelgas rehogadas y tortilla de queso</b> Kcal 658 Prot. 32 Lip 23 HC 82 GS 3 Fe 6</p>
<p><b>9</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Berenjena rebozada y filete de pavo</b> Kcal 664 Prot. 27 Lip 23 HC 87 GS 6 Fe 4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo asada con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Sopa juliana y boquerones fritos</b> Kcal 636 Prot. 29 Lip 20 HC 87 GS 4 Fe 4</p>	<p><b>11</b></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pollo al ajillo con patata panadera (patata, pimiento y cebolla)</p> <p>Gelatina</p> <p><b>Cena: Champiñón salteado y huevo cocido</b> Kcal 724 Prot. 30 Lip 32 HC 79 GS 6 Fe 6</p>	<p><b>12</b></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Calamares en salsa americana (cebolla, tomate y pimiento) con arroz blanco</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Sopa de estrellas y croquetas caseras</b> Kcal 699 Prot. 24 Lip 23 HC ## GS 5 Fe 4</p>	<p><b>13</b></p> <p>Potaje de garbanzos (bacalao y espinacas)</p> <p>Huevos fritos con pisto manchego</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Ensalada variada y merluza a la plancha</b> Kcal 615 Prot. 24 Lip 23 HC 78 GS 4 Fe 7</p>
<p><b>16</b></p> <p>Lentejas castellanas estofadas</p> <p>Salmón en salsa marinera con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Tomates gratinados y pechuga de pollo</b> Kcal 634 Prot. 34 Lip 23 HC 73 GS 4 Fe 7</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de ternera en salsa de champiñón con arroz integral</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Espaguetis al ajillo y rosada a la plancha</b> Kcal 621 Prot. 31 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 6</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Lomos de bacalao rebozado con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y leche ecológica <b>ECO</b></p> <p><b>Cena: Berenjenas rellenas al horno</b> Kcal 623 Prot. 30 Lip 29 HC 61 GS 6 Fe 3</p>	<p><b>19</b></p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Salchichas frescas con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Calabacín salteado y pescadilla horno</b> Kcal 664 Prot. 25 Lip 30 HC 74 GS 9 Fe 7</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p><b>Cena: Espinachas con bechamel y pavo</b> Kcal 621 Prot. 23 Lip 26 HC 74 GS 7 Fe 4</p>
<p><b>23</b></p> <p>Brócoli rehogado con patata</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Arroz salteado y huevos revueltos</b> Kcal 612 Prot. 24 Lip 28 HC 66 GS 4 Fe 4</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Verduras asadas y bacalao con tomate</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>25</b></p> <p>Espaguetis con tomate y chorizo</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p><b>Cena: Puré de calabaza y alitas de pollo</b> Kcal 693 Prot. 30 Lip 24 HC 89 GS 5 Fe 3</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Sopa de pescado y chuleta de cerdo</b> Kcal 651 Prot. 20 Lip 25 HC 87 GS 4 Fe 7</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Pollo asado con zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Ensalada y lenguado a la plancha</b> Kcal 636 Prot. 24 Lip 22 HC 86 GS 5 Fe 4</p>
<p><b>30</b></p> <p>Patatas guisadas con pescado</p> <p>Hamburguesa en salsa con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Crema de verduras y empanada casera</b> Kcal 706 Prot. 26 Lip 33 HC 76 GS 10 Fe 7</p>	<p><b>Una vida activa equivale a una vida saludable</b></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.

**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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>663 Kcal.</b>	<b>16% (27g.)</b>	<b>34% (26g.)</b>	<b>50% (80g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUE...?

El pescado azul también conocido como “pescado graso” es aquel que posee entre un 5% y un 10% de grasa.

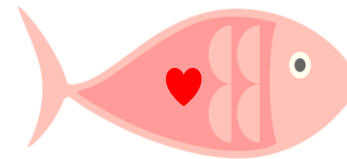
Su composición nutricional destaca por su aporte en proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, D, y por su contenido en grasas saludables, como el omega 3.

Especies como las anchoas, el atún, el bonito, el boquerón, el salmón o las sardinas son considerados pescados azules.

A pesar de que el pescado azul tiene beneficios, se sugiere limitar el consumo de aquellos que sean de mayor tamaño. Esto es debido a que el mercurio, es un metal tóxico, que puede encontrarse en el pescado debido a la contaminación medioambiental. Los pescados con concentraciones más elevadas son los de mayor tamaño y que se encuentran en los niveles más altos de la cadena trófica.

El pescado azul nos aporta ácidos grasos ricos en omega 3 que son beneficiosos para el corazón.

En el caso de los niños de 0 a 10 años, de las mujeres embarazadas, o en periodo de lactancia, se aconseja evitar las especies con mayor contenido en metales pesados, que son el atún rojo, el pez espada/emperador, tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera) y lucio. En niños de 10 a 14 años se debería limitar su consumo a 120 gr/mes.



El pescado azul nos aporta ácidos grasos ricos en omega 3 que son beneficiosos para el corazón.

