

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
	1 Tallarines carbonara (huevo, beicon y leche) Pasta with egg and bacon Bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Cod with tomato with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Cena: Alcachofas salteadas y filete de pavo Kcal 702 Prot. 29 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3	2 Lentejas ecológicas estofadas ECO Lentils stew Huevos revueltos con espinacas con ensalada de tomate natural Scrambled eggs with spinach and tomato salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Berenjena rebozada y salmón al horno Kcal 655 Prot. 31 Lip 25 HC 78 GS 7 Fe 8	3 Crema de calabaza Pumpkin cream Pollo en salsa con arroz integral Chicken in sauce with brown rice Gelatina Jelly sweet Cena: Ensalada variada y tortilla de atún Kcal 650 Prot. 24 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 4	4 Judías pintas con verduras Red beans stew Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Battered hake with lettuce and corn salad Fruta Fruit Cena: Brócoli gratinado con patata y queso Kcal 647 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 7 Fe 6
	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Arroz con tomate y huevo White rice with tomato and egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y pepino Sardines in oil with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit Cena: Verduras asadas y filete de pavo Kcal 735 Prot. 26 Lip 33 HC 85 GS 6 Fe 4	10 Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y merluza al horno Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
14 Coliflor con bechamel Cauliflower with white sauce Ragú de ternera con verduras con arroz blanco ecológico ECO Baked beef meat with vegetables and rice Fruta Fruit Cena: Ensalada de pasta con atún Kcal 690 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 6	15 Judías blancas con verduras White beans stew Pescadilla en salsa verde con zanahoria baby Hake in green sauce with carrot baby Fruta y leche Fruit and milk Cena: Lacón a la gallega con gresos Kcal 672 Prot. 32 Lip 22 HC 86 GS 5 Fe 6	16 Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs Huevos cocidos en salsa con champiñón Eggs in mushroom and bacon sauce Yogur Yogurt Cena: Ensalada y lubina al horno Kcal 663 Prot. 23 Lip 31 HC 73 GS 9 Fe 4	17 Crema de legumbres Legumes cream Filete de pollo a la plancha con pisto manchego Grilled chicken fillet with ratatouille Fruta Fruit Cena: Espinacas con bechamel y gambas Kcal 680 Prot. 34 Lip 21 HC 89 GS 3 Fe 7	18 Macarrones integrales gratinados con queso Pasta with cheese grilled Fritura variada (pescado, empanadillas, croquetas) con ensalada de lechuga y cebolla Breaded fish, croquettes, small pasties with lettuce and onion salad Fruta Fruit Cena: Sopa juliana y tortilla francesa Kcal 797 Prot. 24 Lip 29 HC ## GS 5 Fe 4
21 Paella Mixta (pollo y marisco) Paella (rice with chicken and sellfish) Tortilla de calabacín con ensalada de tomate natural Zucchini omelette with tomato salad Fruta Fruit Cena: Puré de zanahoria y chuleta de cerdo Kcal 619 Prot. 19 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 4	22 Sopa de estrellitas Paste soup Pizza italiana con ensalada de lechuga Italian pizza and salad with lettuce and tomato Refrescos y fruta Soft-drink and fruit Cena: Champiñones y pescadilla a la plancha Kcal 609 Prot. 19 Lip 21 HC 86 GS 6 Fe 2	<p>Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	668 Kcal.	16%(26g.)	32%(24g.)	52%(87g.)

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

¿SABIAS QUÉ...?

Cuando hablamos de azúcar solemos referirnos al azúcar de mesa, aunque debemos distinguir dos tipos de azúcares, los azúcares libres y los intrínsecos.

La fruta contiene azúcar intrínseco, y además nos aporta otros nutrientes como vitaminas, minerales y fibra.

Los azúcares libres son los añadidos por el productor, cocinero o consumidor a los alimentos y bebidas, así como los naturalmente presentes en la miel, y los jugos de frutas. En el etiquetado de los productos ultraprocesados podemos encontrarlos como fructosa, glucosa, maltosa, dextrosa, azúcar invertido, etc. Son carbohidratos sencillos de rápida absorción cuyo fin es la obtención de energía, pero con un valor nutricional nulo.

Los azúcares intrínsecos son los propios del alimento, que podemos encontrar en las frutas y las verduras.

La OMS aconseja reducir la cantidad de azúcares libres a menos de un 10 % de las calorías consumidas, es decir unos 25 gr al día.

Para reducir el consumo de azúcares libres, deberíamos aumentar el consumo de frutas y verduras y disminuir el de los productos ultraprocesados que suelen llevar azúcar oculto.



La fruta contiene azúcar intrínseco (más saludable), y además nos aporta otros nutrientes como vitaminas, minerales y fibra.

