



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Tallarines carbonara (huevo, beicon y leche)  Bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  Cena: Alcachofas salteadas y filete de pavo <small>Kcal 702 Prot. 29 Lip 26 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	<b>2</b> Lentejas ecológicas estofadas <b>ECO</b>  Huevos revueltos con espinacas con ensalada de tomate natural  Fruta y leche  Cena: Berenjena rebozada y salmón al horno <small>Kcal 655 Prot. 31 Lip 25 HC 78 GS 7 Fe 8</small>	<b>3</b> Crema de calabaza  Pollo en salsa con arroz integral  Gelatina  Cena: Ensalada variada y tortilla de atún <small>Kcal 650 Prot. 24 Lip 22 HC 90 GS 5 Fe 4</small>	<b>4</b> Judías pintas con verduras  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz  Fruta  Cena: Brócoli gratinado con patata y queso <small>Kcal 647 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 7 Fe 6</small>
	<b>7</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>8</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>9</b> Arroz con tomate y huevo  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y pepino  Fruta  Cena: Verduras asadas y filete de pavo <small>Kcal 735 Prot. 26 Lip 33 HC 85 GS 6 Fe 4</small>	<b>10</b> Sopa de cocido  Cocido Madrileño completo con repollo  Fruta y leche  Cena: Ensalada de tomate y merluza al horno <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>
<b>14</b> Coliflor con bechamel  Ragú de ternera con verduras con arroz blanco ecológico <b>ECO</b>  Fruta  Cena: Ensalada de pasta con atún <small>Kcal 690 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 6</small>	<b>15</b> Judías blancas con verduras  Pescadilla en salsa verde con zanahoria baby  Fruta y leche  Cena: Lacón a la gallega con grelos <small>Kcal 672 Prot. 32 Lip 22 HC 86 GS 5 Fe 6</small>	<b>16</b> Patatas guisadas con costillas  Huevos cocidos en salsa con champiñón  Yogur  Cena: Ensalada y lubina al horno <small>Kcal 663 Prot. 23 Lip 31 HC 73 GS 9 Fe 4</small>	<b>17</b> Crema de legumbres  Filete de pollo a la plancha con pisto manchego  Fruta  Cena: Espinacas con bechamel y gambas <small>Kcal 680 Prot. 34 Lip 21 HC 89 GS 3 Fe 7</small>	<b>18</b> Macarrones integrales gratinados con queso  Fritura variada (pescado, empanadillas, croquetas) con ensalada de lechuga y cebolla  Fruta  Cena: Sopa juliana y tortilla francesa <small>Kcal 797 Prot. 24 Lip 29 HC 110 GS 5 Fe 4</small>
<b>21</b> Paella Mixta (pollo y marisco)  Tortilla de calabacín con ensalada de tomate natural  Fruta  Cena: Puré de zanahoria y chuleta de cerdo <small>Kcal 619 Prot. 19 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 4</small>	<b>22</b> Nachos con queso y pico de gallo (tomate, cebolla y pimiento)  Pizza italiana con patatas fritas  Refrescos y dulces navideños  Cena: Champiñones y pescadilla a la plancha <small>Kcal 784 Prot. 20 Lip 32 HC 105 GS 9 Fe 3</small>	 <p><b>Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</b></p> 		

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

**Cena:** Cenar 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>689 Kcal.</b>	<b>15%(26g.)</b>	<b>33%(25g.)</b>	<b>52%(89g.)</b>

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.

