

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 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>	2 Lentejas ecológicas estofadas ECO 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>	3 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>	4 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>	
	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 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>	10 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>	11 Puré de verduras Magro en salsa de tomate con patatas dado Fruta CUMPLEAÑOS Cena: Guisantes salteados con jamón <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 25 HC 84 GS 5 Fe 6</small>
14 Coliflor con bechamel Ragú de ternera con verduras con arroz blanco ecológico ECO Fruta Cena: Ensalada de pasta con atún <small>Kcal 690 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 6</small>	15 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>	16 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>	17 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>	18 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>	
21 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>	22 Sopa de estrellitas Pizza italiana con ensalada de lechuga Refrescos y dulces navideños Cena: Champiñones y pescadilla a la plancha <small>Kcal 654 Prot. 20 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 2</small>				

Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!

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%
APORTE MENÚ DUO	673 Kcal.	15%(26g.)	33%(25g.)	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.

