

LUNES-MONDAY **MARTES- THUESDAY** **MIERCOLES-WEDNESDAY** **JUEVES-THURSDAY** **VIERNES-FRIDAY**



La alcachofa es una de las verduras de temporada del mes de Febrero. Destaca su presencia de vitamina B1, potasio y fibra. Ánimate a probarla!

<p>1 Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Salmón empanado con ensalada de lechuga Breaded salmon with lettuce salad Fruta Fruit Cena: Sopa de verduras y cinta de lomo Kcal 796 Prot. 31 Lip 32 HC 96 GS 5 Fe 4</p>	<p>2 Lentejas castellanas con verduras Lentils stew with vegetables Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with ham with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Champiñón rehogado y gallo a la plancha Kcal 656 Prot. 31 Lip 24 HC 79 GS 7 Fe 8</p>	<p>3 Puré de zanahoria Carrot cream Pollo al ajillo con arroz blanco Chicken with garlic and black rice Fruta Fruit Cena: Guisantes con jamón y huevo cocido Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 88 GS 5 Fe 4</p>	<p>4 Sopa de pescado Fish soup Albóndigas en salsa con patatas dado Veal meatballs beef in sauce with potatoes Yogur Yogurt Cena: Espárragos gratinados y corvina al horno Kcal 733 Prot. 23 Lip 37 HC 77 GS 12 Fe 8</p>	<p>5 Judías pintas estofadas Red beans with chorizo Pescadilla en salsa marinera con ensalada de tomate y aceitunas Hake with prawns and olives and tomato salad Fruta Fruit Cena: Crema de calabacín y tortilla francesa Kcal 638 Prot. 29 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 7</p>
<p>8 Espaguetis al ajillo con gambas y espinacas Pasta with prawns and spinach Croquetas caseras con ensalada de lechuga y zanahoria Home-made croquettes with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Cena: Judías verdes y filete de pavo Kcal 737 Prot. 17 Lip 25 HC ## GS 3 Fe 3</p>	<p>9 Crema de legumbres Legumes cream Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Cod with tomato, pepper onion and pepper sauce Fruta Fruit Cena: Revuelto de ajetes con huevo y jamón Kcal 607 Prot. 29 Lip 20 HC 78 GS 2 Fe 5</p>	<p>10 Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potato Ragú de pavo con arroz integral Baked turkey meet with brown rice Gelatina Jelly sweet Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno Kcal 603 Prot. 26 Lip 20 HC 79 GS 4 Fe 4</p>	<p>11 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de calabaza y filete de merluza Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>12 Arroz caldoso con pollo Rice stew with chicken Tortilla de atún con ensalada de tomate natural Tuna omelette with tomato salad Fruta Fruit Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 607 Prot. 20 Lip 23 HC 80 GS 5 Fe 4</p>
<p>15 Guisantes salteados Peas sauteed Cinta de lomo asada con zanahoria baby Grilled loin pork with carrot baby Fruta y leche Fruit and milk Cena: Pisto y tortilla de queso Kcal 628 Prot. 38 Lip 24 HC 65 GS 7 Fe 6</p>	<p>16 Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y espárragos Breaded flounder with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit Cena: Acelgas rehogadas y filetes rusos Kcal 604 Prot. 25 Lip 28 HC 63 GS 5 Fe 3</p>	<p>17 Judías blancas ecológicas con verduras beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad Fruta Fruit Cena: Puré de verduras y filete de caballa Kcal 656 Prot. 22 Lip 23 HC 91 GS 4 Fe 7</p>	<p>18 Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Pollo asado con ensalada de tomate natural Grilled chicken with tomato salad Fruta Fruit Cena: Verduras salteadas y lubina al horno Kcal 602 Prot. 27 Lip 22 HC 73 GS 5 Fe 5</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">Día no lectivo</p>
<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">Día no lectivo</p>	<p>23 Arroz a la cubana con tomate ecológico y huevo White rice with tomato and egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Sardines in oil and salad with lettuce and onion Fruta Fruit Cena: Pimientos asados y pollo al horno Kcal 715 Prot. 25 Lip 31 HC 84 GS 6 Fe 4</p>	<p>24 Lentejas estofadas Lentils stew with vegetables Ragú de ternera con verduras y patatas dado Baked beef meat with vegetables and potatoes Fruta Fruit Cena: Verduras a la plancha y tortilla de calabacín Kcal 698 Prot. 39 Lip 22 HC 86 GS 5 Fe 9</p>	<p>25 Judías verdes con tomate Sautéed green beans with tomato Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Battered hake with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Cena: Arroz salteado y chuleta de cerdo Kcal 610 Prot. 24 Lip 26 HC 70 GS 7 Fe 4</p>	<p>26 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de puerros y boquerones fritos Kcal 610 Prot. 24 Lip 26 HC 70 GS 7 Fe 4</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.

MEDIA 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	658 Kcal.	16%(27g.)	34%(25g.)	50%(82g.)

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

¿SABÍAS QUE ES EL NUTRISCORE?

Nutri-Score es un nuevo modelo de “etiquetado frontal” que empezaremos a ver en algunos productos envasados del supermercado, a lo largo de este año.

Se trata de un semáforo nutricional formado por 5 letras y colores, en el que la A de color verde oscuro es la opción más saludable, y la E roja la que menos, pasando por la B, C y D.

Quedando exentos de este etiquetado:

- Los productos frescos: fruta, verdura, carne, pescado, legumbres
- Los productos que solo tienen un ingrediente en su composición y que no estén procesados como la miel, los huevos y el vinagre.
- El café, el té y las infusiones.
- Alimentos que se venden en envases de menos de 25 cm², chokolatinas, chucherías, barritas de cereales...
- Las bebidas con alcohol.

La nota total se obtiene a partir de un algoritmo en el que se pondera de forma favorable el porcentaje de fruta o verdura, el aceite de oliva, y el aporte de fibra y proteínas, por cada 100 gr o mililitro de producto. Igualmente repercute de forma desfavorable para el algoritmo la cantidad de calorías, azúcares, las grasas saturadas y la sal.



Imagen Nutri-Score

