



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES



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><b>1</b> Macarrones integrales con tomate y chorizo</p> <p>Salmón empanado con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Sopa de verduras y cinta de lomo</b> Kcal 796 Prot. 31 Lip 32 HC 96 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>2</b> Lentejas castellanas con verduras</p> <p>Huevos revueltos con york con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Champiñón rehogado y gallo a la plancha</b> Kcal 656 Prot. 31 Lip 24 HC 79 GS 7 Fe 8</p>	<p><b>3</b> Puré de zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo con arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Guisantes con jamón y huevo cocido</b> Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 88 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>4</b> Sopa de pescado</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas dado</p> <p>Yogur</p> <p><b>Cena: Espárragos gratinados y corvina al horno</b> Kcal 733 Prot. 23 Lip 37 HC 77 GS 12 Fe 8</p>	<p><b>5</b> Judías pintas estofadas</p> <p>Pescadilla en salsa marinera ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Crema de calabacín y tortilla francesa</b> Kcal 638 Prot. 29 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 7</p>
<p><b>8</b> Espaguetis al ajillo con gambas y espinacas</p> <p>Croquetas caseras con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Judías verdes y filete de pavo</b> Kcal 737 Prot. 17 Lip 25 HC ## GS 3 Fe 3</p>	<p><b>9</b> Crema de legumbres</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos)</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Revuelto de ajetes con huevo y jamón</b> Kcal 607 Prot. 29 Lip 20 HC 78 GS 2 Fe 5</p>	<p><b>10</b> Brócoli rehogado con patatas</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral</p> <p>Gelatina</p> <p><b>Cena: Ensalada de tomate y palometa al horno</b> Kcal 603 Prot. 26 Lip 20 HC 79 GS 4 Fe 4</p>	<p><b>11</b> Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Crema de calabaza y filete de merluza</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>12</b> Arroz caldoso con pollo</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Berenjenas rellenas al horno</b> Kcal 607 Prot. 20 Lip 23 HC 80 GS 5 Fe 4</p>
<p><b>15</b> Guisantes salteados</p> <p>Cinta de lomo asada con zanahoria baby</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Pisto y tortilla de queso</b> Kcal 628 Prot. 38 Lip 24 HC 65 GS 7 Fe 6</p>	<p><b>16</b> Sopa de picadillo</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Acelgas rehogadas y filetes rusos</b> Kcal 604 Prot. 25 Lip 28 HC 63 GS 5 Fe 3</p>	<p><b>17</b> Judías blancas ecológicas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Puré de verduras y filete de caballa</b> Kcal 656 Prot. 22 Lip 23 HC 91 GS 4 Fe 7</p>	<p><b>18</b> Patatas guisadas con pescado</p> <p>Pollo asado con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Verduras salteadas y lubina al horno</b> Kcal 602 Prot. 27 Lip 22 HC 73 GS 5 Fe 5</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 24px;"><b>Día no lectivo</b></p>
<p style="text-align: center; color: red; font-size: 24px;"><b>Día no lectivo</b></p>	<p><b>23</b> Arroz a la cubana con tomate ecológico y huevo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Pimientos asados y pollo al horno</b> Kcal 715 Prot. 25 Lip 31 HC 84 GS 6 Fe 4</p>	<p><b>24</b> Lentejas estofadas</p> <p>Ragú de ternera con verduras y patatas dado</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Verduras a la plancha y tortilla de calabacín</b> Kcal 698 Prot. 39 Lip 22 HC 86 GS 5 Fe 9</p>	<p><b>25</b> Judías verdes con tomate</p> <p>Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><b>Cena: Arroz salteado y chuleta de cerdo</b> Kcal 610 Prot. 24 Lip 26 HC 70 GS 7 Fe 4</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><b>Cena: Crema de puerros y boquerones fritos</b> 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 **ALÉRGENOS** 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>658 Kcal.</b>	<b>16%(27g.)</b>	<b>34%(25g.)</b>	<b>50%(82g.)</b>

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 cm<sup>2</sup>, 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

