

LUNES-MONDAY

MARTES- THUESDAY

MIERCOLES-WEDNESDAY

JUEVES-THURSDAY

VIERNES-FRIDAY



¡FELIZ AÑO 2021!

		<p>20</p> <p>Lentejas con verduras Lentils stew with vegetables</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Anchovy with lettuce and carrot salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Sopa juliana y tortilla de queso Kcal 632 Prot. 31 Lip 22 HC 78 GS 5 Fe 7</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis integrales con tomate y atún Brown pasta with tomato and tuna</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con ensalada de tomate natural Grilled loin pork with garlic with tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Coliflor gratinada y gallo rebozado Kcal 635 Prot. 33 Lip 19 HC 82 GS 4 Fe 5</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pumpkin cream with toasted bread</p> <p>Huevos cocidos en salsa de champiñón y bacon Eggs in mushroom and bacon sauce</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Verduras salteadas y chuleta de pavo Kcal 617 Prot. 20 Lip 22 HC 84 GS 7 Fe 5</p>
<p>25</p> <p>Guisantes salteados Sautéed peas</p> <p>Canelones de atún con zanahoria baby Tunna cannelloni with carrot baby</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Ensalada y lubina al horno Kcal 679 Prot. 28 Lip 28 HC 80 GS 6 Fe 5</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con magro Cooked potatoes with pork meat</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Battered hake with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Berenjena asada y filete de ternera Kcal 647 Prot. 26 Lip 24 HC 81 GS 7 Fe 4</p>	<p>27</p> <p>Fideuá (pollo y marisco) Fidegüa (noodles stew with vegetables and chicken)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Spanish omelette with tomato and olives salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Crema de verduras y dorada a la sal Kcal 718 Prot. 21 Lip 26 HC 99 GS 4 Fe 5</p>	<p>28</p> <p>Judías verdes rehogadas Sautéed green beans</p> <p>Pollo en pepitoria con arroz blanco Chicken in egg sauce with rice</p> <p>Gelatina Sweet jelly</p> <p>Cena: Hummus y huevo a la plancha Kcal 603 Prot. 25 Lip 22 HC 76 GS 5 Fe 4</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido soup</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Ensalada de tomate y pizza casera Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>

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

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, H.C.: 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%
APORTE MENÚ DUO	650 Kcal.	17% (27g.)	32% (23g.)	51% (83g.)

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

¿SABÍAS QUE ?

La fibra es una sustancia de origen vegetal, que no puede ser digerida por nuestro cuerpo, ya que no poseemos las enzimas necesarias para metabolizarla.

Existen dos tipos de fibra, la fibra soluble y la insoluble, siendo ambas importantes para la salud.

La fibra insoluble actúa como una esponja, aumentando el volumen de las heces y acelerando el tránsito de los alimentos por el aparato digestivo, por eso nos es de gran ayuda para tratar el estreñimiento. Podemos encontrar fibra insoluble en semillas y granos, en la piel de las frutas, salvado de trigo y cereales integrales entre otros.

La fibra soluble, es aquella que absorbe agua y forma una especie de gel; retrasando el vaciamiento gástrico y reduciendo los niveles de azúcar en sangre. Se encuentra principalmente en las frutas y verduras, especialmente en manzanas, zanahorias, brócoli y también en cebada, frutos secos y legumbres.

Las verduras, las frutas, los cereales integrales, las legumbres y los frutos secos en general, presentan proporciones variadas de fibra soluble e insoluble. Por ejemplo, en una misma fruta podemos encontrar fibra soluble sobre todo en la pulpa e insoluble en las pepitas y la piel.



¡Hola, soy una manzana! Si me comes con piel soy más saludable, ya que te apporto fibra insoluble y soluble al mismo tiempo.

