

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES



¡FELIZ AÑO 2021!

		<p>20 Lentejas con verduras</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa juliana y tortilla de queso Kcal 632 Prot. 31 Lip 22 HC 78 GS 5 Fe 7</p>	<p>21 Espaguetis integrales con tomate y atún</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Coliflor gratinada y gallo rebozado Kcal 635 Prot. 33 Lip 19 HC 82 GS 4 Fe 5</p>	<p>22 Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Huevos cocidos en salsa de champiñón y bacon</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Verduras salteadas y chuleta de pavo Kcal 617 Prot. 20 Lip 22 HC 84 GS 7 Fe 5</p>
<p>25 Guisantes salteados</p> <p>Canelones de atún con zanahoria baby</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Ensalada y lubina al horno Kcal 679 Prot. 28 Lip 28 HC 80 GS 6 Fe 5</p>	<p>26 Patatas guisadas con magro</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Berenjena asada y filete de ternera Kcal 647 Prot. 26 Lip 24 HC 81 GS 7 Fe 4</p>	<p>27 Fideuá (pollo y marisco)</p> <p>Tortilla de patata con salsa riojana (tomate, cebolla y pimienta)</p> <p>Fruta</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 Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete de pollo empanado con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Gelatina</p> <p>Cena: Hummus y huevo a la plancha Kcal 603 Prot. 25 Lip 22 HC 76 GS 5 Fe 4</p>	<p>29 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</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, 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%
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.

