

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.</p>		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Menestra de verduras y filete de ternera Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8	3 Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta Cena: Ensalada de lechuga y pizza casera Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4
6 Patatas guisadas con puerro ecológico y bacalao ECO Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Yogur Cena: Berenjena rebozada y lenguado plancha Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3	7 Brócoli rehogado Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta Cena: Revuelto de espárragos trigueros y jamón Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4	8 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Ensalada variada y filetes rusos Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	9 Macarrones integrales a la carbonara Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Cena: Puré de calabacín y alitas de pollo Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5	10 Crema de legumbres con picatostes Huevos fritos con pisto Fruta Cena: Lubina al horno con verduras asadas Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7
13 Arroz tres delicias Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche Cena: Coliflor ajoarriero y huevos frito Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4	14 Judías pintas con verduras Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Sopa juliana y salmón al horno Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8	15 Puré de calabaza Pollo en salsa con cuscús Fruta Cena: Espaguetis al ajillo con verduras y gambas Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4	16 Lentejas ecológicas con arroz ECO Huevos gratinados con bechamel Fruta Cena: Ensalada variada y escalope de ternera Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6	17 CUMPLEAÑOS Fideuá de pollo Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur Cena: Revuelto de espinacas, pasas y piñones Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3
20 Espaguetis gratinados Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla Fruta Cena: Acelgas rehogadas y cinta de lomo Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4	21 Crema de calabacín con queso Lomos de salmón con ensalada de tomate Fruta Cena: Quinoa salteada y huevo a la plancha Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4	22 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Pimientos asados y abadejo con tomate Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7	23 Judías verdes rehogadas Ragú de pavo con verduras y arroz integral Gelatina Cena: Ensalada de tomate y croquetas caseras Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4	24 Patatas guisadas con costillas Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Salteado de verduras y rape en adobo Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5
27 Puré de zanahoria ecológica ECO Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta Cena: Calabacines rellenos al horno Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8	28 Guisantes salteados con york Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche Cena: Sopa de estrellas y filete de pavo Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6	29 Arroz caldoso con sepia Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Tomates gratinados y boquerones fritos Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4	30 JORNADA GASTRONOMICA CANTABRIA Cocido Montañés Pollo a la santanderina Sobao Cena: Alcachofas guisadas con huevo duro Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7	

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	644 Kcal.	16% (26g.)	34% (24g.)	50% (81g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.</p>		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	3 Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4</small>
6 Patatas guisadas con puerro ecológico y bacalao ECO Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3</small>	7 Brócoli rehogado Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4</small>	8 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Espaguetis con tomate y beicon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5</small>	10 Crema de legumbres con picatostes Huevos fritos con pisto Fruta <small>Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7</small>
13 Arroz tres delicias Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche <small>Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4</small>	14 Judías pintas con verduras Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8</small>	15 Puré de calabaza Pollo en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4</small>	16 Lentejas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta <small>Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6</small>	17 CUMPLEAÑOS Fideuá de pollo Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3</small>
20 Macarrones gratinados Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4</small>	21 Crema de calabacín con queso Lomos de salmón con ensalada de tomate Fruta <small>Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4</small>	22 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7</small>	23 Judías verdes rehogadas Ragú de pavo con verduras y arroz integral Gelatina <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	24 Patatas guisadas con costillas Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5</small>
27 Puré de zanahoria ecológica ECO Ternera en salsa con patatas dado Fruta <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8</small>	28 Guisantes salteados con york Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche <small>Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6</small>	29 Arroz caldoso con sepia Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4</small>	30 JORNADA GASTRONOMICA CANTABRIA Cocido Montañés Pollo a la santanderina Postre especial <small>Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7</small>	

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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	644 Kcal.	16% (26g.)	34% (24g.)	50% (81g.)

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.</p>		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	3 Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4</small>
6 Patatas guisadas con puerro ecológico y bacalao ECO Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Yogur de soja <small>Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3</small>	7 Brócoli rehogado Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4</small>	8 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Macarrones integrales con tomate y bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5</small>	10 Crema de legumbres con picatostes Huevos fritos con pisto Fruta <small>Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7</small>
13 Arroz tres delicias Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche <small>Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4</small>	14 Judías pintas con verduras Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8</small>	15 Puré de calabaza Pollo en salsa con cuscús Fruta <small>Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4</small>	16 Lentejas ecológicas con arroz ECO Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta <small>Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6</small>	17 CUMPLEAÑOS Fideuá de pollo Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur de soja <small>Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3</small>
20 Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4</small>	21 Crema de calabacín (sin queso) Lomos de salmón con ensalada de tomate Fruta <small>Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4</small>	22 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7</small>	23 Judías verdes rehogadas Ragú de pavo con verduras y arroz integral Gelatina <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	24 Patatas guisadas con costillas Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5</small>
27 Puré de zanahoria ecológica ECO Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8</small>	28 Guisantes salteados con york Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche <small>Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6</small>	29 Arroz caldoso con sepia Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4</small>	30 JORNADA GASTRONOMICA CANTABRIA Cocido Montañés Pollo a la santanderina Postre especial <small>Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7</small>	

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kiloenergías (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	644 Kcal.	16% (26g.)	34% (24g.)	50% (81g.)

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.</p>		1 FESTIVO	2 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	3 Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4</small>
6 Patatas guisadas con puerro ecológico y bacalao ECO Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Yogur de soja <small>Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3</small>	7 Brócoli rehogado Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4</small>	8 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Macarrones integrales con tomate y beicon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5</small>	10 Crema de verduras con picatostes Huevos fritos con pisto Fruta <small>Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7</small>
13 Arroz tres delicias Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche <small>Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4</small>	14 Judías pintas con verduras Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8</small>	15 Puré de calabaza Pollo en salsa con cuscús Fruta <small>Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4</small>	16 Patatas guisadas con carne Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta <small>Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6</small>	17 CUMPLEAÑOS Fideuá de pollo Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur de soja <small>Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3</small>
20 Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4</small>	21 Crema de calabacín (sin queso) Lomos de salmón con ensalada de tomate Fruta <small>Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4</small>	22 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7</small>	23 Judías verdes rehogadas Ragú de pavo con verduras y arroz integral Gelatina <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	24 Patatas guisadas con costillas Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5</small>
27 Puré de zanahoria ecológica ECO Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8</small>	28 Guisantes salteados con york Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche <small>Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6</small>	29 Arroz caldoso con sepia Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4</small>	30 JORNADA GASTRONOMICA CANTABRIA Cocido Montañés Pollo a la santanderina Postre especial <small>Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7</small>	



La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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	644 Kcal.	16% (26g.)	34% (24g.)	50% (81g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.</p>		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	3 Sopa de pescado (merluza) Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4</small>
6 Patatas guisadas con puerro ecológico y bacalao ECO Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3</small>	7 Brócoli rehogado Pavo en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4</small>	8 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Macarrones integrales a la carbonara Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5</small>	10 Crema de legumbres con picatostes Huevos fritos con pisto Fruta <small>Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7</small>
13 Arroz tres delicias Merluza en salsa marinera (sin gambas) ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche <small>Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4</small>	14 Judías pintas con verduras Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8</small>	15 Puré de calabaza Pollo en salsa con cuscús Fruta <small>Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4</small>	16 Lentejas ecológicas con arroz ECO Huevos gratinados con bechamel Fruta <small>Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6</small>	17 CUMPLEAÑOS Fideuá de pollo Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3</small>
20 Espaguetis gratinados Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4</small>	21 Crema de calabacín con queso Lomos de salmón con ensalada de tomate Fruta <small>Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4</small>	22 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7</small>	23 Judías verdes rehogadas Ragú de pavo con verduras y arroz integral Gelatina <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	24 Patatas guisadas con costillas Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5</small>
27 Puré de zanahoria ecológica ECO Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8</small>	28 Guisantes salteados con york Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche <small>Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6</small>	29 Arroz caldoso con verduras Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4</small>	30 JORNADA GASTRONOMICA CANTABRIA Cocido Montañés Pollo a la santanderina Sobao <small>Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7</small>	

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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	644 Kcal.	16% (26g.)	34% (24g.)	50% (81g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.</p>		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	3 Sopa de fideos Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4</small>
6 Patatas guisadas con puerro ecológico ECO Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3</small>	7 Brócoli rehogado Pavo en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4</small>	8 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Macarrones integrales a la carbonara Filete de pollo ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5</small>	10 Crema de legumbres con picatostes Huevos fritos con pisto Fruta <small>Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7</small>
13 Arroz tres delicias Filete de pavo ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche <small>Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4</small>	14 Judías pintas con verduras Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8</small>	15 Puré de calabaza Pollo en salsa con cuscús Fruta <small>Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4</small>	16 Lentejas ecológicas con arroz ECO Huevos gratinados con bechamel Fruta <small>Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6</small>	17 CUMPLEAÑOS Fideuá de pollo Filete de ternera ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3</small>
20 Espaguetis gratinados Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4</small>	21 Crema de calabacín con queso Cinta de lomo con ensalada de tomate Fruta <small>Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4</small>	22 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7</small>	23 Judías verdes rehogadas Ragú de pavo con verduras y arroz integral Gelatina <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	24 Patatas guisadas con costillas Huevos revueltos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5</small>
27 Puré de zanahoria ecológica ECO Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8</small>	28 Guisantes salteados con york Escalope de ternera con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche <small>Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6</small>	29 Arroz caldoso con verduras Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4</small>	30 JORNADA GASTRONOMICA CANTABRIA Cocido Montañés Pollo a la santanderina Sobao <small>Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7</small>	

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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	644 Kcal.	16% (26g.)	34% (24g.)	50% (81g.)

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.</p>		1 FESTIVO	2 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	3 Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4</small>
6 Patatas guisadas con puerro ecológico y bacalao ECO Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3</small>	7 Brócoli rehogado Calamares en salsa americana con arroz blanco Fruta <small>Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4</small>	8 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Macarrones integrales a la carbonara Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5</small>	10 Crema de verduras con picatostes Huevos fritos con pisto Fruta <small>Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7</small>
13 Arroz tres delicias Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche <small>Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4</small>	14 Judías pintas con verduras Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8</small>	15 Puré de calabaza Pollo en salsa con cuscús Fruta <small>Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4</small>	16 Patatas guisadas con carne Huevos gratinados con bechamel Fruta <small>Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6</small>	17 CUMPLEAÑOS Fideuá de pollo Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3</small>
20 Espaguetis gratinados Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4</small>	21 Crema de calabacín con queso Lomos de salmón con ensalada de tomate Fruta <small>Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4</small>	22 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7</small>	23 Judías verdes rehogadas Ragú de pavo con verduras y arroz integral Gelatina <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	24 Patatas guisadas con costillas Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5</small>
27 Puré de zanahoria ecológica ECO Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8</small>	28 Guisantes salteados con york Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche <small>Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6</small>	29 Arroz caldoso con sepia Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4</small>	30 JORNADA GASTRONOMICA CANTABRIA Cocido Montañés Pollo a la santanderina Sobao <small>Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7</small>	

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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	644 Kcal.	16% (26g.)	34% (24g.)	50% (81g.)

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



¿SABÍAS QUÉ...?

Existe una regla para cuidar del medio ambiente que es conocida como “**las tres erres (3Rs)**”. Esta regla nos ayuda a generar menos residuos y aprovechar más los recursos, convirtiéndonos en consumidores más responsables. Pero.... en qué consiste? Es muy sencillo: Reducir, Reutilizar y Reciclar .

- **Reducir:** es disminuir el uso de los recursos y de los productos que utilizamos, generando a su vez menos desperdicio. Ejemplo de este tipo de acciones serían: llevar tus bolsas al supermercado, comprar alimentos a granel, no desperdiciar agua, disminuir el consumo de electricidad, o desplazarse a pie o en bicicleta cuando sea posible.
- **Reutilizar:** consiste en volver a utilizar algo que ya ha sido usado, alargando su vida. Algunos ejemplos sencillo serían, utilizar las sobras de las comidas para hacer compostaje, donar juguetes y libros, utilizar envases ya utilizados para darles un uso alternativo (manualidades, macetas, etc).
- **Reciclar :** dar nueva vida a los materiales ya usados. Para ello, tenemos que conocer la clasificación de los desechos y sus correspondientes contenedores. Aquellos materiales que requieran un trato especial (pilas, medicamentos, aparatos electrónicos, etc), han de acercarse a los centros destinados para ello. El ejemplo más común de reciclar es separar los residuos adecuadamente en casa y depositarlos en el contenedor municipal adecuado.

Recuerda que con acciones muy sencillas, podemos cuidar el medio ambiente, y por tanto cuidar el mundo en el que vivimos.



☎ 91 623 86 17

🌐 www.duocolektividades.com

