

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</b></p>				
<b>1</b> Macarrones con tomate y chorizo Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Yogur Cena: Acelgas con patata y tortilla francesa <small>Kcal 692 Prot. 30 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 4</small>				
<b>4</b> Lentejas con zanahoria y puerro Huevos fritos con pisto Fruta Cena: Sopa de verduras y salmón al horno <small>Kcal 673 Prot. 28 Lip 22 HC 91 GS 4 Fe 9</small>	<b>5</b> Brócoli salteado Ragú de pollo con arroz integral Fruta Cena: Lasaña casera de verduras al horno <small>Kcal 665 Prot. 26 Lip 20 HC 95 GS 5 Fe 5</small>	<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> <b>Día no lectivo</b>	<b>8</b> <b>FESTIVO</b>
<b>11</b> Espaguetis integrales a la napolitana Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Crema de zanahoria y huevo a la plancha <small>Kcal 609 Prot. 23 Lip 20 HC 83 GS 3 Fe 4</small>	<b>12</b> Sopa de cocido (con fideos ecológicos) <b>ECO</b> Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Judías verdes y merluza a la romana <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	<b>13</b> Patatas guisadas con calamares Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Cena: Berenjenas rebozadas y tortilla francesa <small>Kcal 612 Prot. 32 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	<b>14</b> Puré de verduras Canelón de atún con zanahoria baby Fruta Cena: Ensalada variada y filete de ternera <small>Kcal 606 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small>	<b>15</b> Judías pintas estofadas Tortilla española con ensalada de tomate natural Yogur <b>CUMPLEAÑOS</b> Cena: Verduras asadas y chuleta de pavo <small>Kcal 696 Prot. 26 Lip 25 HC 92 GS 6 Fe 7</small>
<b>18</b> Coliflor al ajoarriero Hamburguesa en salsa con arroz blanco Fruta Cena: Salteado de pasta con pimientos <small>Kcal 731 Prot. 25 Lip 33 HC 84 GS 10 Fe 7</small>	<b>19</b> Lentejas estofadas Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Fruta y leche Cena: Crema de calabaza y filete de pollo <small>Kcal 702 Prot. 38 Lip 24 HC 85 GS 5 Fe 7</small>	<b>20</b> Arroz caldoso con pollo Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Espinacas a la crema con bechamel <small>Kcal 615 Prot. 19 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 4</small>	<b>21</b> Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <b>ECO</b> Fritura de pescado con ensalada de tomate y maíz Fruta Cena: Alcachofas guisadas y chuleta de cerdo <small>Kcal 618 Prot. 27 Lip 25 HC 71 GS 7 Fe 5</small>	<b>22</b> Sopa de estrellas Pizza italiana con ensalada de lechuga Refrescos y dulces navideños Cena: Guisantes salteados y huevo cocido <small>Kcal 620 Prot. 16 Lip 22 HC 89 GS 7 Fe 2</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:** Cenar 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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>661 Kcal.</b>	<b>16%(27g.)</b>	<b>31%(23g.)</b>	<b>53%(87g.)</b>

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

DICIEMBRE 2023

MENÚ PARA CELIACO

EL PAN, LA PASTA Y LA HARINA DE REBOZADOS Y SALSAS SON SIN GLUTEN.  
LOS EMBUTIDOS "ARGAL" Y EL YOGUR "DANONE" NATURAL AZUCARADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Verduras de temporada: Coliflor, repollo, tomate, brócoli, puerro, zanahoria y calabacín</p>		<p><b>Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</b></p>		<p><b>1</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y chorizo</b></p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Yogur</p> <p><small>Kcal 692 Prot. 30 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 4</small></p>
<p><b>4</b></p> <p><b>Lentejas con zanahoria y puerro</b></p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 673 Prot. 28 Lip 22 HC 91 GS 4 Fe 9</small></p>	<p><b>5</b></p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Ragú de pollo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 665 Prot. 26 Lip 20 HC 95 GS 5 Fe 5</small></p>	<p><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Día no lectivo</b></p>	<p><b>8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>Macarrones a la napolitana</b></p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 23 Lip 20 HC 83 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small></p>	<p><b>13</b></p> <p>Patatas guisadas con calamares</p> <p>Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 612 Prot. 32 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 5</small></p>	<p><b>14</b></p> <p>Puré de verduras</p> <p><b>Pollo en salsa</b> con zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 606 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small></p>	<p><b>15</b></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>CUMPLEAÑOS</b></p> <p>Judías pintas estofadas </p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Yogur</p> <p><small>Kcal 696 Prot. 26 Lip 25 HC 92 GS 6 Fe 7</small></p>
<p><b>18</b></p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p><b>Ternera en salsa</b> con arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 731 Prot. 25 Lip 33 HC 84 GS 10 Fe 7</small></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b></p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 702 Prot. 38 Lip 24 HC 85 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 19 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de garbanzos ecológicos (hummus) </p> <p>Fritura de pescado con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 618 Prot. 27 Lip 25 HC 71 GS 7 Fe 5</small></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Sopa de fideos</b> </p> <p><b>Pizza italiana</b> con ensalada de lechuga</p> <p>Refrescos y <b>postre especial</b></p> <p><small>Kcal 620 Prot. 16 Lip 22 HC 89 GS 7 Fe 2</small></p>

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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>661 Kcal.</b>	<b>16%(27g.)</b>	<b>31%(23g.)</b>	<b>53%(87g.)</b>

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

DICIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGIA A LECHE

EL MENÚ SE ELABORARÁ CON PRODUCTOS SIN LECHE.  
LA LECHE SERÁ SIN LACTOSA O BEBIDA DE SOJA, SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA NIÑO.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Verduras de temporada: Coliflor, repollo, tomate, brócoli, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</b></p>				
<p><b>1</b> Macarrones con tomate y chorizo</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Yogur de soja</p> <p><small>Kcal 692 Prot. 30 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 4</small></p>				
<p><b>4</b> Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 673 Prot. 28 Lip 22 HC 91 GS 4 Fe 9</small></p>	<p><b>5</b> Brócoli salteado</p> <p>Ragú de pollo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 665 Prot. 26 Lip 20 HC 95 GS 5 Fe 5</small></p>	<p><b>6</b> <b>FESTIVO</b></p>		<p><b>7</b> <b>Día no lectivo</b></p>
<p><b>11</b> Espaguetis integrales a la napolitana </p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 23 Lip 20 HC 83 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>12</b> Sopa de cocido (con fideos ecológicos) <b>ECO</b></p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small></p>	<p><b>13</b> Patatas guisadas con calamares</p> <p>Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 612 Prot. 32 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 5</small></p>	<p><b>14</b> Puré de verduras</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 606 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small></p>	<p><b>15</b> Judías pintas estofadas </p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Yogur de soja</p> <p><small>Kcal 696 Prot. 26 Lip 25 HC 92 GS 6 Fe 7</small></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>CUMPLEAÑOS</b></p>
<p><b>18</b> Coliflor al ajoarriero</p> <p>Hamburguesa en salsa con arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 731 Prot. 25 Lip 33 HC 84 GS 10 Fe 7</small></p>	<p><b>19</b> Lentejas estofadas</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 702 Prot. 38 Lip 24 HC 85 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>20</b> Arroz caldoso con pollo</p> <p>Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 19 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>21</b> Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <b>ECO</b></p> <p>Fritura de pescado con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 618 Prot. 27 Lip 25 HC 71 GS 7 Fe 5</small></p>	<p><b>22</b> Sopa de estrellas </p> <p>Pizza italiana con ensalada de lechuga</p> <p>Refrescos y <b>postre especial</b></p> <p><small>Kcal 620 Prot. 16 Lip 22 HC 89 GS 7 Fe 2</small></p>

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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>661 Kcal.</b>	<b>16%(27g.)</b>	<b>31%(23g.)</b>	<b>53%(87g.)</b>

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

DICIEMBRE 2023

**MENÚ PARA ALERGIA A LECHE Y A LA LENTEJA**  
 EL MENÚ SE ELABORARÁ CON PRODUCTOS SIN LECHE Y SIN LENTEJA  
 LA LECHE SERÁ SIN LACTOSA O BEBIDA DE SOJA, SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA NIÑO.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                     Verduras de temporada:                      Coliflor, repollo, tomate,                      brócoli, puerro, zanahoria y                      calabacín                 </div> <h2 style="color: purple; text-align: center;">Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</h2>				
				<b>1</b> Macarrones con tomate y chorizo  Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos  Yogur de soja  <small>Kcal 692 Prot. 30 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 4</small>
<b>4</b> Patatas guisadas con carne  Huevos fritos con pisto  Fruta  <small>Kcal 673 Prot. 28 Lip 22 HC 91 GS 4 Fe 9</small>	<b>5</b> Brócoli salteado  Ragú de pollo con arroz integral   Fruta  <small>Kcal 665 Prot. 26 Lip 20 HC 95 GS 5 Fe 5</small>	<b>6</b> <h2 style="color: red;">FESTIVO</h2>	<b>7</b> <h2 style="color: red;">Día no lectivo</h2>	<b>8</b> <h2 style="color: red;">FESTIVO</h2>
<b>11</b> Espaguetis integrales a la napolitana   Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz  Fruta  <small>Kcal 609 Prot. 23 Lip 20 HC 83 GS 3 Fe 4</small>	<b>12</b> Sopa de cocido (con fideos ecológicos) <span style="color: green;">ECO</span>  Cocido Madrileño completo con repollo  Fruta y leche  <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	<b>13</b> Patatas guisadas con calamares  Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  <small>Kcal 612 Prot. 32 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	<b>14</b> Puré de verduras  Pollo en salsa con zanahoria baby  Fruta  <small>Kcal 606 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small>	<b>15</b> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); background-color: purple; color: white; padding: 2px;">CUMPLEAÑOS</div> Judías pintas estofadas   Tortilla española con ensalada de tomate natural  Yogur de soja  <small>Kcal 696 Prot. 26 Lip 25 HC 92 GS 6 Fe 7</small>
<b>18</b> Coliflor al ajoarriero  Hamburguesa en salsa con arroz blanco  Fruta  <small>Kcal 731 Prot. 25 Lip 33 HC 84 GS 10 Fe 7</small>	<b>19</b> Macarrones con tomate  Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)  Fruta y leche  <small>Kcal 702 Prot. 38 Lip 24 HC 85 GS 5 Fe 7</small>	<b>20</b> Arroz caldoso con pollo  Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta  <small>Kcal 615 Prot. 19 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 4</small>	<b>21</b> Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <span style="color: green;">ECO</span>  Fritura de pescado con ensalada de tomate y maíz  Fruta  <small>Kcal 618 Prot. 27 Lip 25 HC 71 GS 7 Fe 5</small>	<b>22</b> <div style="text-align: right;"></div> Sopa de estrellas  Pizza italiana con ensalada de lechuga  Refrescos y <span style="color: red;">postre especial</span>  <small>Kcal 620 Prot. 16 Lip 22 HC 89 GS 7 Fe 2</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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>661 Kcal.</b>	<b>16%(27g.)</b>	<b>31%(23g.)</b>	<b>53%(87g.)</b>

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

DICIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGI A MARISCO

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN MARISCO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Verduras de temporada: Coliflor, repollo, tomate, brócoli, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</b></p>				
<p>Kcal 692 Prot. 30 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 4</p>				
<p><b>1</b> Macarrones con tomate y chorizo</p> <p>Pescadilla en salsa verde (sin gambas) con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Yogur</p>				
<p><b>4</b> Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 673 Prot. 28 Lip 22 HC 91 GS 4 Fe 9</small></p>				
<p><b>5</b> Brócoli salteado</p> <p>Ragú de pollo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 665 Prot. 26 Lip 20 HC 95 GS 5 Fe 5</small></p>				
<p><b>6</b> <b>FESTIVO</b></p>				
<p><b>7</b> <b>Día no lectivo</b></p>				
<p><b>8</b> <b>FESTIVO</b></p>				
<p><b>11</b> Espaguetis integrales a la napolitana </p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 609 Prot. 23 Lip 20 HC 83 GS 3 Fe 4</small></p>				
<p><b>12</b> Sopa de cocido (con fideos ecológicos) <b>ECO</b></p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small></p>				
<p><b>13</b> Patatas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 612 Prot. 32 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 5</small></p>				
<p><b>14</b> Puré de verduras</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 606 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small></p>				
<p><b>15</b> <b>CUMPLEAÑOS</b></p> <p>Judías pintas estofadas </p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Yogur</p> <p><small>Kcal 696 Prot. 26 Lip 25 HC 92 GS 6 Fe 7</small></p>				
<p><b>18</b> Coliflor al ajoarriero</p> <p>Hamburguesa en salsa con arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 731 Prot. 25 Lip 33 HC 84 GS 10 Fe 7</small></p>				
<p><b>19</b> Lentejas estofadas</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 702 Prot. 38 Lip 24 HC 85 GS 5 Fe 7</small></p>				
<p><b>20</b> Arroz caldoso con pollo</p> <p>Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 615 Prot. 19 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 4</small></p>				
<p><b>21</b> Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <b>ECO</b></p> <p>Fritura de pescado con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 618 Prot. 27 Lip 25 HC 71 GS 7 Fe 5</small></p>				
<p><b>22</b> Sopa de estrellas </p> <p>Pizza italiana con ensalada de lechuga</p> <p>Refrescos y dulces navideños </p> <p><small>Kcal 620 Prot. 16 Lip 22 HC 89 GS 7 Fe 2</small></p>				

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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>661 Kcal.</b>	<b>16%(27g.)</b>	<b>31%(23g.)</b>	<b>53%(87g.)</b>

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

DICIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGIA A PESCADO Y FRUTOS SECOS  
EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN PESCADO NI FRUTOS SECOS.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                     Verduras de temporada: Coliflor, repollo, tomate, brócoli, puerro, zanahoria y calabacín                 </div> <h2 style="color: purple; text-align: center;">Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</h2>				
1 Macarrones con tomate y chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y espárragos Yogur <small>Kcal 692 Prot. 30 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 4</small>				
4 Lentejas con zanahoria y puerro Huevos fritos con pisto Fruta <small>Kcal 673 Prot. 28 Lip 22 HC 91 GS 4 Fe 9</small>	5 Brócoli salteado Ragú de pollo con arroz integral  Fruta <small>Kcal 665 Prot. 26 Lip 20 HC 95 GS 5 Fe 5</small>	6 7 <h2 style="color: red;">FESTIVO</h2> <h2 style="color: red;">Día no lectivo</h2>		8 <h2 style="color: red;">FESTIVO</h2>
11 Espaguetis integrales a la napolitana  Filete de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 609 Prot. 23 Lip 20 HC 83 GS 3 Fe 4</small>	12 Sopa de cocido (con fideos ecológicos) <span style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px;">ECO</span> Cocido Madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	13 Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 612 Prot. 32 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	14 Puré de verduras Pollo en salsa con zanahoria baby Fruta <small>Kcal 606 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small>	15 Judías pintas estofadas  Tortilla española con ensalada de tomate natural Yogur <small>Kcal 696 Prot. 26 Lip 25 HC 92 GS 6 Fe 7</small>
18 Coliflor al ajoarriero Hamburguesa en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 731 Prot. 25 Lip 33 HC 84 GS 10 Fe 7</small>	19 Lentejas estofadas Pavo a la riojana (tomate, cebolla y pimienta) Fruta y leche <small>Kcal 702 Prot. 38 Lip 24 HC 85 GS 5 Fe 7</small>	20 Arroz caldoso con pollo Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 615 Prot. 19 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 4</small>	21 Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <span style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px;">ECO</span> Escalope de ternera con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 27 Lip 25 HC 71 GS 7 Fe 5</small>	22 Sopa de estrellas  Pizza italiana con ensalada de lechuga Refrescos y postre especial <small>Kcal 620 Prot. 16 Lip 22 HC 89 GS 7 Fe 2</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:** Cenar 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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>661 Kcal.</b>	<b>16%(27g.)</b>	<b>31%(23g.)</b>	<b>53%(87g.)</b>

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

DICIEMBRE 2023

MENÚ PARA ALERGIA A LAS LENTEJAS

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN LENTEJAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>Verduras de temporada: Coliflor, repollo, tomate, brócoli, puerro, zanahoria y calabacín</p> </div> <h2 style="color: purple; text-align: center;">Duo Colectividades os desea ¡Felices Fiestas!</h2>				
<p>Kcal 692 Prot. 30 Lip 24 HC 88 GS 5 Fe 4</p>				
<p><b>4</b> Patatas guisadas con carne</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 673 Prot. 28 Lip 22 HC 91 GS 4 Fe 9</p>	<p><b>5</b> Brócoli salteado</p> <p>Ragú de pollo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 665 Prot. 26 Lip 20 HC 95 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>6</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">FESTIVO</p>	<p><b>7</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">Día no lectivo</p>	<p><b>8</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">FESTIVO</p>
<p><b>11</b> Espaguetis integrales a la napolitana </p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 609 Prot. 23 Lip 20 HC 83 GS 3 Fe 4</p>	<p><b>12</b> Sopa de cocido (con fideos ecológicos) <span style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px;">ECO</span></p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>13</b> Patatas guisadas con calamares</p> <p>Cinta de lomo asada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 612 Prot. 32 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>14</b> Puré de verduras</p> <p>Canelón de atún con zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 606 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</p>	<p><b>15</b> Judías pintas estofadas </p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Yogur</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 696 Prot. 26 Lip 25 HC 92 GS 6 Fe 7</p>
<p><b>18</b> Coliflor al ajoarriero</p> <p>Hamburguesa en salsa con arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 731 Prot. 25 Lip 33 HC 84 GS 10 Fe 7</p>	<p><b>19</b> Macarrones con tomate</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 702 Prot. 38 Lip 24 HC 85 GS 5 Fe 7</p>	<p><b>20</b> Arroz caldoso con pollo</p> <p>Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 615 Prot. 19 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>21</b> Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <span style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px;">ECO</span></p> <p>Fritura de pescado con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 618 Prot. 27 Lip 25 HC 71 GS 7 Fe 5</p>	<p><b>22</b> Sopa de estrellas </p> <p>Pizza italiana con ensalada de lechuga</p> <p>Refrescos y dulces navideños </p> <p style="font-size: x-small;">Kcal 620 Prot. 16 Lip 22 HC 89 GS 7 Fe 2</p>

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:** Cenar 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.

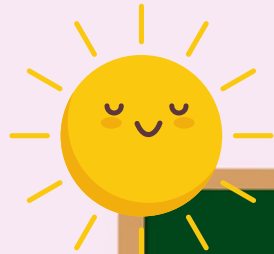
En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGICOS** de nuestros platos.

**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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>661 Kcal.</b>	<b>16%(27g.)</b>	<b>31%(23g.)</b>	<b>53%(87g.)</b>

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



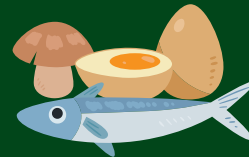


## ¿SABÍAS QUÉ...?

La vitamina D es una vitamina liposoluble. Sus funciones van desde ayudar al cuerpo a absorber el calcio, y así evitar que los huesos y el tejido óseo se encuentren debilitados, hasta la prevención de infecciones y enfermedades.

Se puede obtener a través de la exposición solar, la alimentación y los suplementos.

- El cuerpo produce la vitamina D, cuando la piel se expone directamente al sol durante unos pocos minutos, por eso con frecuencia se denomina la vitamina de la "luz del sol".
- La vitamina D es una de las más difíciles de incorporar a la dieta, ya que hay pocos alimentos que la contengan de manera natural. Los pescados grasos (atún, salmón y caballa) están entre las mejores fuentes de vitamina D. Los champiñones, el queso y las yemas de los huevos suministran también pequeñas cantidades. Por ello, es frecuente encontrar alimentos fortificados o enriquecidos a los que se les ha añadido esta vitamina, como cereales, yogures, margarinas, bebidas de soja, etc.
- En algunos casos, el médico nos puede mandar suplementación, para cubrir las necesidades del organismo.



☎ 91 623 86 17



[www.duocolectividades.com](http://www.duocolectividades.com)