

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8	Macarrones integrales gratinados	9	Crema de zanahoria	10	Sopa de cocido	11	Arroz murciano (verduras y magro)	12	Judías blancas ecológicas con verduras ECO
	Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla		Ragú de pollo con patatas fritas		Cocido madrileño completo con repollo		Merluza a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)		Huevos cocidos en salsa con champiñón
	Fruta		Fruta		Fruta y leche		Fruta		Yogur
Cena: Acelgas rehogadas y tortilla francesa <small>Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 97 GS 4 Fe 4</small>		Cena: Champiñón al ajillo y gallo a la plancha <small>Kcal 646 Prot. 20 Lip 23 HC 90 GS 3 Fe 4</small>		Cena: Verduras en tempura y filetes rusos <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>		Cena: Ensalada y empanadillas al horno <small>Kcal 672 Prot. 24 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 4</small>		Cena: Lasaña de espinacas gratinada <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 26 HC 75 GS 8 Fe</small>	
15	Coliflor rehogada con patata	16	Lentejas estofadas	17	Puré de verduras	18	Judías pintas con zanahoria	19	Espaguetis ecológicos con tomate y atún ECO
	Albóndigas en salsa con arroz blanco		Huevos fritos con pisto		Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y aceitunas		Lacón a la gallega con ensalada de tomate natural		Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga
	Fruta		Fruta y leche		Fruta		Fruta	CUMPLEAÑOS	Gelatina
Cena: Sopa de verduras y corvina al horno <small>Kcal 791 Prot. 22 Lip 35 HC 97 GS 13 Fe 10</small>		Cena: Ensalada mixta y cinta de lomo <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small>		Cena: Pimientos asados y pollo a la plancha <small>Kcal 640 Prot. 22 Lip 28 HC 76 GS 4 Fe 5</small>		Cena: Crema de chirivía y croquetas caseras <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 17 HC 94 GS 3 Fe 8</small>		Cena: Parrillada de verduras y pescadilla <small>Kcal 614 Prot. 21 Lip 21 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	
22	Arroz con tomate	23	Crema de legumbres con picatostes	24	Judías verdes ecológicas rehogadas ECO	25	Patatas guisadas con ternera	26	Sopa de cocido
	Filete de salmón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria		Pollo en salsa con brócoli salteado		Calamares en salsa americana con arroz integral		Tortilla de queso con ensalada de tomate natural		Cocido madrileño completo con repollo
	Fruta		Fruta		Yogur		Fruta		Fruta y leche
Cena: Palitos de berenjena y chuleta de pavo <small>Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4</small>		Cena: Crudités y huevos revueltos con atún <small>Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7</small>		Cena: Sopa minestrone y filete de ternera <small>Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4</small>		Cena: Puré de calabaza y dorada a la sal <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6</small>		Cena: Ensalada de tomate y pizza casera <small>Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7</small>	
29	Crema de calabacín	30	JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA	31	Sopa de pescado	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga. </div>			
	Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz		Guisantes guisados a la extremeña		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate				
	Fruta		Prueba de cerdo al estilo de Extremadura		Fruta y leche				
Cena: Revuelto de espárragos con jamón <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>		Cena: Ensalada variada y boquerones fritos <small>Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8</small>		Cena: Lombarda con manzana y merluza <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>					

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	677 Kcal.	15%(26g.)	33%(25g.)	52%(88g.)





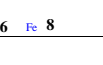





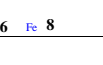



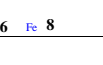


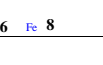

Menú elaborado y calibrado por el Departamento de Nutrición de **DUO COLECTIVIDADES S.L.**

ENERO 2024

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																														
8	Espaguetis gratinados Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 97 GS 4 Fe 4</small>	9	Crema de zanahoria Ragú de pollo con patatas fritas Fruta <small>Kcal 646 Prot. 20 Lip 23 HC 90 GS 3 Fe 4</small>	10	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>	11	Arroz murciano (verduras y magro) Merluza a la riojana (tomate, cebolla y pimienta) Fruta <small>Kcal 672 Prot. 24 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 4</small>	12	Judías blancas con verduras ECO Huevos cocidos en salsa con champiñón Yogur <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 26 HC 75 GS 8 Fe</small>	15	Coliflor rehogada con patata Ternera en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 791 Prot. 22 Lip 35 HC 97 GS 13 Fe 10</small>	16	Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small>	17	Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 640 Prot. 22 Lip 28 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	18	Judías pintas con zanahoria Lacón a la gallega con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 17 HC 94 GS 3 Fe 8</small>	CUMPLEAÑOS Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Gelatina  <small>Kcal 614 Prot. 21 Lip 21 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	19	Macarrones con tomate y atún Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Gelatina  <small>Kcal 614 Prot. 21 Lip 21 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	22	Arroz con tomate Filete de salmón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4</small>	23	Crema de legumbres con picatostes Pollo en salsa con brócoli salteado Fruta <small>Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7</small>	24	Judías verdes ecológicas rehogadas ECO Calamares en salsa americana con arroz integral  Yogur <small>Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4</small>	25	Patatas guisadas con ternera Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6</small>	26	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>	29	Crema de calabacín Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	30	JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA Guisantes guisados a la extremeña Prueba de cerdo al estilo de Extremadura  Postre especial  <small>Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8</small>	31	Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga. </div> 	
15	Coliflor rehogada con patata Ternera en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 791 Prot. 22 Lip 35 HC 97 GS 13 Fe 10</small>	16	Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small>	17	Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 640 Prot. 22 Lip 28 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	18	Judías pintas con zanahoria Lacón a la gallega con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 17 HC 94 GS 3 Fe 8</small>	CUMPLEAÑOS Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Gelatina  <small>Kcal 614 Prot. 21 Lip 21 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	19	Macarrones con tomate y atún Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Gelatina  <small>Kcal 614 Prot. 21 Lip 21 HC 85 GS 4 Fe 4</small>	22	Arroz con tomate Filete de salmón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4</small>	23	Crema de legumbres con picatostes Pollo en salsa con brócoli salteado Fruta <small>Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7</small>	24	Judías verdes ecológicas rehogadas ECO Calamares en salsa americana con arroz integral  Yogur <small>Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4</small>	25		Patatas guisadas con ternera Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6</small>	26	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>	29	Crema de calabacín Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	30	JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA Guisantes guisados a la extremeña Prueba de cerdo al estilo de Extremadura  Postre especial  <small>Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8</small>	31	Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga. </div> 										
22	Arroz con tomate Filete de salmón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4</small>	23	Crema de legumbres con picatostes Pollo en salsa con brócoli salteado Fruta <small>Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7</small>	24	Judías verdes ecológicas rehogadas ECO Calamares en salsa americana con arroz integral  Yogur <small>Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4</small>	25	Patatas guisadas con ternera Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6</small>		26	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>	29	Crema de calabacín Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	30	JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA Guisantes guisados a la extremeña Prueba de cerdo al estilo de Extremadura  Postre especial  <small>Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8</small>	31	Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga. </div> 																					
29	Crema de calabacín Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	30	JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA Guisantes guisados a la extremeña Prueba de cerdo al estilo de Extremadura  Postre especial  <small>Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8</small>	31	Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga. </div> 																																

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	677 Kcal.	15%(26g.)	33%(25g.)	52%(88g.)

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

ENERO 2024

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
8 Macarrones integrales con tomate  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 97 GS 4 Fe 4</small>	9 Crema de zanahoria Ragú de pollo con patatas fritas Fruta <small>Kcal 646 Prot. 20 Lip 23 HC 90 GS 3 Fe 4</small>	10 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>	11 Arroz murciano (verduras y magro) Merluza a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Fruta <small>Kcal 672 Prot. 24 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 4</small>	12 Judías blancas con verduras ECO Huevos cocidos en salsa con champiñón Yogur de soja <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 26 HC 75 GS 8 Fe</small>
15 Coliflor rehogada con patata Albóndigas en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 791 Prot. 22 Lip 35 HC 97 GS 13 Fe 10</small>	16 Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small>	17 Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 640 Prot. 22 Lip 28 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	18 Judías pintas con zanahoria Lacón a la gallega con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 17 HC 94 GS 3 Fe 8</small>	19 CUMPLEAÑOS Espaguetis ecológicos con tomate y atún ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Gelatina  <small>Kcal 614 Prot. 21 Lip 21 HC 85 GS 4 Fe 4</small>
22 Arroz con tomate Filete de salmón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4</small>	23 Crema de legumbres con picatostes Pollo en salsa con brócoli salteado Fruta <small>Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7</small>	24 Judías verdes ecológicas rehogadas ECO Calamares en salsa americana con arroz integral  Yogur de soja <small>Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4</small>	25 Patatas guisadas con ternera Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6</small>	26 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>
29 Crema de calabacín Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	30 JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA Guisantes guisados a la extremeña Prueba de cerdo al estilo de Extremadura  Postre especial  <small>Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8</small>	31 Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>	Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga. 	

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





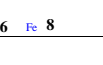

	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	677 Kcal.	15%(26g.)	33%(25g.)	52%(88g.)

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

ENERO 2024

MENÚ PARA ALERGI 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
8 Macarrones integrales con tomate  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 97 GS 4 Fe 4</small>	9 Crema de zanahoria Ragú de pollo con patatas fritas Fruta <small>Kcal 646 Prot. 20 Lip 23 HC 90 GS 3 Fe 4</small>	10 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>	11 Arroz murciano (verduras y magro) Merluza a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Fruta <small>Kcal 672 Prot. 24 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 4</small>	12 Judías blancas con verduras ECO Huevos cocidos en salsa con champiñón Yogur de soja <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 26 HC 75 GS 8 Fe</small>
15 Coliflor rehogada con patata Albóndigas en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 791 Prot. 22 Lip 35 HC 97 GS 13 Fe 10</small>	16 Sopa de fideos Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small>	17 Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 640 Prot. 22 Lip 28 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	18 Judías pintas con zanahoria Lacón a la gallega con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 17 HC 94 GS 3 Fe 8</small>	19 CUMPLEAÑOS Espaguetis ecológicos con tomate y atún ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Gelatina  <small>Kcal 614 Prot. 21 Lip 21 HC 85 GS 4 Fe 4</small>
22 Arroz con tomate Filete de salmón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4</small>	23 Crema de verduras con picatostes Pollo en salsa con brócoli salteado Fruta <small>Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7</small>	24 Judías verdes ecológicas rehogadas ECO Calamares en salsa americana con arroz integral  Yogur de soja <small>Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4</small>	25 Patatas guisadas con ternera Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6</small>	26 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>
29 Crema de calabacín Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	30 JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA Guisantes guisados a la extremeña Prueba de cerdo al estilo de Extremadura  Postre especial  <small>Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8</small>	31 Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>	Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga. 	

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	677 Kcal.	15%(26g.)	33%(25g.)	52%(88g.)

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

ENERO 2024

MENÚ PARA ALERGIA A MARISCO

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN MARISCO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8	Macarrones integrales gratinados	9	Crema de zanahoria	10	Sopa de cocido	11	Arroz murciano (verduras y magro)	12	Judías blancas con verduras ECO
Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla		Ragú de pollo con patatas fritas		Cocido madrileño completo con repollo		Merluza a la riojana (tomate, cebolla y pimiento)		Huevos cocidos en salsa con champiñón	
Fruta		Fruta		Fruta y leche		Fruta		Yogur	
Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 97 GS 4 Fe 4		Kcal 646 Prot. 20 Lip 23 HC 90 GS 3 Fe 4		Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7		Kcal 672 Prot. 24 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 4		Kcal 647 Prot. 27 Lip 26 HC 75 GS 8 Fe	
15	Coliflor rehogada con patata	16	Lentejas estofadas	17	Puré de verduras	18	Judías pintas con zanahoria	19	Espaguetis ecológicos con tomate y atún ECO
Albóndigas en salsa con arroz blanco		Huevos fritos con pisto		Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y aceitunas		Lacón a la gallega con ensalada de tomate natural			
Fruta		Fruta y leche		Fruta		Fruta		Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga	
Kcal 791 Prot. 22 Lip 35 HC 97 GS 13 Fe 10		Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8		Kcal 640 Prot. 22 Lip 28 HC 76 GS 4 Fe 5		Kcal 630 Prot. 26 Lip 17 HC 94 GS 3 Fe 8		Kcal 614 Prot. 21 Lip 21 HC 85 GS 4 Fe 4	
22	Arroz con tomate	23	Crema de legumbres con picatostes	24	Judías verdes ecológicas rehogadas ECO	25	Patatas guisadas con ternera	26	Sopa de cocido
Filete de salmón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria		Pollo en salsa con brócoli salteado		Pavo en salsa con arroz integral		Tortilla de queso con ensalada de tomate natural		Cocido madrileño completo con repollo	
Fruta		Fruta		Yogur		Fruta		Fruta y leche	
Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4		Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7		Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4		Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6		Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7	
29	Crema de calabacín	30	JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA	31	Sopa de pescado (merluza)	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga. </div>			
Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz		Guisantes guisados a la extremeña		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate					
Fruta		Prueba de cerdo al estilo de Extremadura		Fruta y leche					
Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4		Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8		Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5					

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	677 Kcal.	15%(26g.)	33%(25g.)	52%(88g.)

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

ENERO 2024

MENÚ PARA ALERGIA A PESCADO Y FRUTOS SECOS

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN PESCADO NI FRUTOS SECOS.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
8	Macarrones integrales gratinados Cinta de lomo con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 97 GS 4 Fe 4</small>	9	Crema de zanahoria Ragú de pollo con patatas fritas Fruta <small>Kcal 646 Prot. 20 Lip 23 HC 90 GS 3 Fe 4</small>	10	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>	11	Arroz murciano (verduras y magro) Pavo a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Fruta <small>Kcal 672 Prot. 24 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 4</small>	12	Judías blancas con verduras ECO Huevos cocidos en salsa con champiñón Yogur <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 26 HC 75 GS 8 Fe</small>	
15	Coliflor rehogada con patata Albóndigas en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 791 Prot. 22 Lip 35 HC 97 GS 13 Fe 10</small>	16	Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small>	17	Puré de verduras Escalope de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 640 Prot. 22 Lip 28 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	18	Judías pintas con zanahoria Lacón a la gallega con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 17 HC 94 GS 3 Fe 8</small>	CUMPLEAÑOS	19	Espaguetis ecológicos con tomate ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Gelatina
22	Arroz con tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4</small>	23	Crema de legumbres con picatostes Pollo en salsa con brócoli salteado Fruta <small>Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7</small>	24	Judías verdes ecológicas rehogadas ECO Pavo en salsa americana con arroz integral Yogur <small>Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4</small>	25	Patatas guisadas con ternera Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6</small>		26	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>
29	Crema de calabacín Filete de pollo ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	30	JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA Guisantes guisados a la extremeña Prueba de cerdo al estilo de Extremadura Postre especial <small>Kcal 767 Prot. 37 Lip 30 HC 88 GS 6 Fe 8</small>	31	Sopa de fideos Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>	<p>Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga.</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	677 Kcal.	15%(26g.)	33%(25g.)	52%(88g.)

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

ENERO 2024

MENÚ PARA ALERGIA A LAS LENTEJAS

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN LENTEJAS



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
8	Macarrones integrales gratinados Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 672 Prot. 26 Lip 20 HC 97 GS 4 Fe 4</small>	9	Crema de zanahoria Ragú de pollo con patatas fritas Fruta <small>Kcal 646 Prot. 20 Lip 23 HC 90 GS 3 Fe 4</small>	10	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>	11	Arroz murciano (verduras y magro) Merluza a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Fruta <small>Kcal 672 Prot. 24 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 4</small>	12	Judías blancas con verduras ECO Huevos cocidos en salsa con champiñón Yogur <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 26 HC 75 GS 8 Fe</small>	
15	Coliflor rehogada con patata Albóndigas en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 791 Prot. 22 Lip 35 HC 97 GS 13 Fe 10</small>	16	Sopa de fideos Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 683 Prot. 30 Lip 27 HC 80 GS 7 Fe 8</small>	17	Puré de verduras Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 640 Prot. 22 Lip 28 HC 76 GS 4 Fe 5</small>	18	Judías pintas con zanahoria Lacón a la gallega con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 630 Prot. 26 Lip 17 HC 94 GS 3 Fe 8</small>	CUMPLEAÑOS	19	Espaguetis ecológicos con tomate y atún ECO Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Gelatina
22	Arroz con tomate Filete de salmón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 782 Prot. 27 Lip 31 HC ## GS 5 Fe 4</small>	23	Crema de verduras con picatostes Pollo en salsa con brócoli salteado Fruta <small>Kcal 686 Prot. 32 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7</small>	24	Judías verdes ecológicas rehogadas ECO Calamares en salsa americana con arroz integral Yogur <small>Kcal 646 Prot. 25 Lip 22 HC 87 GS 4 Fe 4</small>	25	Patatas guisadas con ternera Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Fruta <small>Kcal 647 Prot. 22 Lip 23 HC 89 GS 6 Fe 6</small>		26	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>
29	Crema de calabacín Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	30	JORNADA GASTRONÓMICA: EXTREMADURA Guisantes guisados a la extremeña Prueba de cerdo al estilo de Extremadura Postre jornada	31	Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche <small>Kcal 675 Prot. 22 Lip 27 HC 86 GS 6 Fe 5</small>	<p>Verduras de temporada: Judía verdes, coliflor, repollo, tomate, zanahoria, calabacín y lechuga.</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 **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	677 Kcal.	15%(26g.)	33%(25g.)	52%(88g.)

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



¿SABÍAS QUÉ...?

El magnesio es un mineral que desempeña un papel muy importante en nuestro cuerpo.

Los niños se encuentran en una época de crecimiento, donde su dieta debe ser equilibrada e incluir todas las vitaminas y minerales necesarios para que su desarrollo sea lo más correcto posible.

El magnesio es necesario para funciones básicas, como el correcto funcionamiento de ciertas enzimas, la mejora del sistema nervioso e inmune, la regulación del ritmo cardíaco y del azúcar en sangre. También mejora la salud ósea, ayudando de forma muy significativa a que los huesos crezcan fuertes y sanos (junto con el calcio). Además, estimula los músculos y consigue que se contraigan y relajen de manera adecuada.

Hemos de tener en cuenta que las cantidades de magnesio varían según la edad. Existen alimentos ricos en magnesio como las espinacas, la quinoa, el trigo integral, el chocolate negro, las almendras, el edamame y el aguacate...



☎ 91 623 86 17

🌐 www.duocolectividadades.com

