

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Zanahoria, brócoli, repollo, puerro, pimiento, lechuga y tomate.</p>			<p>1 Lentejas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Champiñón rehogado y tortilla campesina Kcal 607 Prot. 33 Lip 21 HC 72 GS 4 Fe 8</p>	<p>2 Coditos con tomate y chorizo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Berenjenas rellenas gratinadas al horno Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4</p>
<p>5 Paella mixta (pollo y marisco)</p> <p>Huevos fritos con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada de tomate y chuleta de Sajonia Kcal 781 Prot. 19 Lip 31 HC 107 GS 5 Fe 4</p>	<p>6 Judías blancas estofadas</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Espinacas a la crema con bechamel Kcal 659 Prot. 31 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 7</p>	<p>7 Puré de zanahoria</p> <p>Ragú de ternera con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Guisantes salteados y corvina al horno Kcal 631 Prot. 29 Lip 18 HC 89 GS 4 Fe 5</p>	<p>8 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Revuelto de ajetes con jamón Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>9 Patatas guisadas con magro</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Gelatina</p> <p>Cena: Crema de calabacín y alitas de pollo Kcal 624 Prot. 16 Lip 12 HC 113 GS 2 Fe 4</p>
<p>12 Espaguetis a la carbonara</p> <p>Pescadilla a la riojana (tomate, cebolla y pimientos)</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada y empanadillas al horno Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</p>	<p>13 Brócoli rehogado</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Sopa de fideos y huevo a la plancha Kcal 636 Prot. 20 Lip 31 HC 68 GS 10 Fe 4</p>	<p>14 Crema de legumbres</p> <p>Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta y leche ecológica ECO</p> <p>Cena: Pimientos asados y filete de ternera Kcal 671 Prot. 28 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</p>	<p>15 Arroz con verduras</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Puré de calabaza y dados de merluza Kcal 631 Prot. 27 Lip 20 HC 87 GS 4 Fe 3</p>	<p>16 Judías pintas guisadas </p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Verduras salteadas y lenguado méner Kcal 626 Prot. 28 Lip 24 HC 74 GS 6 Fe 7</p>
<p>19 Repollo al ajoarriero</p> <p>Hamburguesa en salsa con arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ensalada de quinoa y lubina a la sal Kcal 715 Prot. 24 Lip 33 HC 81 GS 10 Fe 7</p>	<p>20 Macarrones integrales a la napolitana </p> <p>Revuelto de atún con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Verduras a la plancha y filete de pavo Kcal 618 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</p>	<p>21 JORNADA GASTRONÓMICA: CANARIAS</p> <p>Papas con mojo (Patatas con salsa típica)</p> <p>Rancho canario (guiso tradicional de garbanzos, carne y fideos)</p> <p>Plátano de Canarias</p> <p>Cena: Ensalada variada y gallo a la plancha Kcal 735 Prot. 26 Lip 22 HC 108 GS 4 Fe 7</p>	<p>22 Día no lectivo</p>	<p>23 Día no lectivo</p>
<p>26 Lentejas estofadas</p> <p>Lomos de caballa con pisto</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Verduras en tempura y pollo asado Kcal 603 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</p>	<p>27 Sopa de ave</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Alcachofas rehogadas y filetes rusos Kcal 661 Prot. 19 Lip 22 HC 98 GS 4 Fe 5</p>	<p>28 Crema de patata y puerro</p> <p>Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO</p> <p>Fruta y leche</p> <p>Cena: Espárragos y huevos cocidos en salsa Kcal 698 Prot. 24 Lip 23 HC 99 GS 5 Fe 4</p>	<p>29 Guisantes salteados</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Cena: Ñoquis con salsa de tomate y verduras Kcal 616 Prot. 36 Lip 20 HC 74 GS 5 Fe 7</p>	<p></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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	652 Kcal.	16% (26g.)	31% (22g.)	53% (86g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Zanahoria, brócoli, repollo, puerro, pimiento, lechuga y tomate. </div>			1 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 607 Prot. 33 Lip 21 HC 72 GS 4 Fe 8</small>	2 Espaguetis con tomate y chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4</small>
5 Paella mixta (pollo y marisco) Huevos fritos con patatas Fruta <small>Kcal 781 Prot. 19 Lip 31 HC 107 GS 5 Fe 4</small>	6 Judías blancas estofadas Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 659 Prot. 31 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 7</small>	7 Puré de zanahoria Ragú de ternera con arroz integral Fruta <small>Kcal 631 Prot. 29 Lip 18 HC 89 GS 4 Fe 5</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 Patatas guisadas con magro Croquetas caseras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Gelatina <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 12 HC 113 GS 2 Fe 4</small>
12 Macarrones con tomate y beicon Pescadilla a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Fruta <small>Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	13 Brócoli rehogado Salchichas frescas con puré de patata Fruta <small>Kcal 636 Prot. 20 Lip 31 HC 68 GS 10 Fe 4</small>	14 Crema de legumbres Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche ecológica	15 Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 631 Prot. 27 Lip 20 HC 87 GS 4 Fe 3</small>	16 Judías pintas guisadas Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas Yogur <small>Kcal 626 Prot. 28 Lip 24 HC 74 GS 6 Fe 7</small>
19 Repollo al ajoarriero Ternera en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 715 Prot. 24 Lip 33 HC 81 GS 10 Fe 7</small>	20 Espaguetis a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 618 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	21 JORNADA GASTRONÓMICA: CANARIAS Papas con salsa (Patatas con salsa sin gluten) Rancho canario (guiso tradicional de garbanzos, carne y fideos) Plátano de Canarias	<div style="border: 2px solid magenta; padding: 10px; display: inline-block;"> Día no lectivo </div>	
26 Lentejas estofadas Lomos de caballa con pisto Fruta <small>Kcal 603 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	27 Sopa de ave Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 661 Prot. 19 Lip 22 HC 98 GS 4 Fe 5</small>	28 Crema de patata y puerro Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico Fruta y leche	29 Guisantes salteados Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 616 Prot. 36 Lip 20 HC 74 GS 5 Fe 7</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 **ALÉRGICOS** de nuestros platos.

MEDIA 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	652 Kcal.	16% (26g.)	31% (22g.)	53% (86g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Zanahoria, brócoli, repollo, puerro, pimiento, lechuga y tomate.</p>			1 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 607 Prot. 33 Lip 21 HC 72 GS 4 Fe 8</small>	2 Coditos con tomate y chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4</small>
5 Paella mixta (pollo y marisco) Huevos fritos con patatas Fruta <small>Kcal 781 Prot. 19 Lip 31 HC 107 GS 5 Fe 4</small>	6 Judías blancas estofadas Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 659 Prot. 31 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 7</small>	7 Puré de zanahoria Ragú de ternera con arroz integral Fruta <small>Kcal 631 Prot. 29 Lip 18 HC 89 GS 4 Fe 5</small>	8 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Patatas guisadas con magro Croquetas caseras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Gelatina <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 12 HC 113 GS 2 Fe 4</small>
12 Espaguetis con tomate y beicon Pescadilla a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Fruta <small>Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	13 Brócoli rehogado Salchichas frescas con puré de patata (sin leche) Fruta <small>Kcal 636 Prot. 20 Lip 31 HC 68 GS 10 Fe 4</small>	14 Crema de legumbres Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche ecológica ECO <small>Kcal 671 Prot. 28 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	15 Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 631 Prot. 27 Lip 20 HC 87 GS 4 Fe 3</small>	16 Judías pintas guisadas Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja <small>Kcal 626 Prot. 28 Lip 24 HC 74 GS 6 Fe 7</small>
19 Repollo al ajoarriero Hamburguesa en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 715 Prot. 24 Lip 33 HC 81 GS 10 Fe 7</small>	20 Macarrones integrales a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 618 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	21 JORNADA GASTRONÓMICA: CANARIAS Papas con mojo (Patatas con salsa típica) Rancho canario (guiso tradicional de garbanzos, carne y fideos) Plátano de Canarias <small>Kcal 735 Prot. 26 Lip 22 HC 108 GS 4 Fe 7</small>	Día no lectivo	
26 Lentejas estofadas Lomos de caballa con pisto Fruta <small>Kcal 603 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	27 Sopa de ave Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 661 Prot. 19 Lip 22 HC 98 GS 4 Fe 5</small>	28 Crema de patata y puerro Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO Fruta y leche <small>Kcal 698 Prot. 24 Lip 23 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	29 Guisantes salteados Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 616 Prot. 36 Lip 20 HC 74 GS 5 Fe 7</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 **ALÉRGICOS** de nuestros platos.

MEDIA 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	652 Kcal.	16% (26g.)	31% (22g.)	53% (86g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Zanahoria, brócoli, repollo, puerro, pimiento, lechuga y tomate.</p>			1 Arroz con magro Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 607 Prot. 33 Lip 21 HC 72 GS 4 Fe 8</small>	2 Coditos con tomate y chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4</small>
5 Paella mixta (pollo y marisco) Huevos fritos con patatas Fruta <small>Kcal 781 Prot. 19 Lip 31 HC 107 GS 5 Fe 4</small>	6 Judías blancas estofadas Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 659 Prot. 31 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 7</small>	7 Puré de zanahoria Ragú de ternera con arroz integral Fruta <small>Kcal 631 Prot. 29 Lip 18 HC 89 GS 4 Fe 5</small>	8 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Patatas guisadas con magro Croquetas caseras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Gelatina <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 12 HC 113 GS 2 Fe 4</small>
12 Espaguetis con tomate y beicon Pescadilla a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Fruta <small>Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	13 Brócoli rehogado Salchichas frescas con puré de patata (sin leche) Fruta <small>Kcal 636 Prot. 20 Lip 31 HC 68 GS 10 Fe 4</small>	14 Crema de verduras Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche ecológica ECO <small>Kcal 671 Prot. 28 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	15 Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 631 Prot. 27 Lip 20 HC 87 GS 4 Fe 3</small>	16 Judías pintas guisadas Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja CUMPLEAÑOS
19 Repollo al ajoarriero Hamburguesa en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 715 Prot. 24 Lip 33 HC 81 GS 10 Fe 7</small>	20 Macarrones integrales a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 618 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	21 JORNADA GASTRONÓMICA: CANARIAS Papas con mojo (Patatas con salsa típica) Rancho canario (guiso tradicional de garbanzos, carne y fideos) Plátano de Canarias <small>Kcal 735 Prot. 26 Lip 22 HC 108 GS 4 Fe 7</small>	Día no lectivo	
26 Patatas guisadas con carne Lomos de caballa con pisto Fruta <small>Kcal 603 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	27 Sopa de ave Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 661 Prot. 19 Lip 22 HC 98 GS 4 Fe 5</small>	28 Crema de patata y puerro Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO Fruta y leche <small>Kcal 698 Prot. 24 Lip 23 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	29 Guisantes salteados Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 616 Prot. 36 Lip 20 HC 74 GS 5 Fe 7</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 **ALÉRGICOS** de nuestros platos.

MEDIA 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	652 Kcal.	16% (26g.)	31% (22g.)	53% (86g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Zanahoria, brócoli, repollo, puerro, pimiento, lechuga y tomate.</p>			1 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 607 Prot. 33 Lip 21 HC 72 GS 4 Fe 8</small>	2 Coditos con tomate y chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4</small>
5 Paella de pollo Huevos fritos con patatas Fruta <small>Kcal 781 Prot. 19 Lip 31 HC 107 GS 5 Fe 4</small>	6 Judías blancas estofadas Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 659 Prot. 31 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 7</small>	7 Puré de zanahoria Ragú de ternera con arroz integral Fruta <small>Kcal 631 Prot. 29 Lip 18 HC 89 GS 4 Fe 5</small>	8 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Patatas guisadas con magro Croquetas caseras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Gelatina <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 12 HC 113 GS 2 Fe 4</small>
12 Espaguetis a la carbonara Pescadilla a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Fruta <small>Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	13 Brócoli rehogado Salchichas frescas con puré de patata Fruta <small>Kcal 636 Prot. 20 Lip 31 HC 68 GS 10 Fe 4</small>	14 Crema de legumbres Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche ecológica ECO <small>Kcal 671 Prot. 28 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	15 Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 631 Prot. 27 Lip 20 HC 87 GS 4 Fe 3</small>	16 Judías pintas guisadas Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas Yogur <small>Kcal 626 Prot. 28 Lip 24 HC 74 GS 6 Fe 7</small>
19 Repollo al ajoarriero Hamburguesa en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 715 Prot. 24 Lip 33 HC 81 GS 10 Fe 7</small>	20 Macarrones integrales a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 618 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	21 JORNADA GASTRONÓMICA: CANARIAS Papas con mojo (Patatas con salsa típica) Rancho canario (guiso tradicional de garbanzos, carne y fideos) Plátano de Canarias <small>Kcal 735 Prot. 26 Lip 22 HC 108 GS 4 Fe 7</small>	Día no lectivo	
26 Lentejas estofadas Lomos de caballa con pisto Fruta <small>Kcal 603 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	27 Sopa de ave Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 661 Prot. 19 Lip 22 HC 98 GS 4 Fe 5</small>	28 Crema de patata y puerro Pavo en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO Fruta y leche <small>Kcal 698 Prot. 24 Lip 23 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	29 Guisantes salteados Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 616 Prot. 36 Lip 20 HC 74 GS 5 Fe 7</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 **ALÉRGICOS** 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	652 Kcal.	16% (26g.)	31% (22g.)	53% (86g.)

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p>Verduras de temporada: Zanahoria, brócoli, repollo, puerro, pimiento, lechuga y tomate.</p>						1 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 607 Prot. 33 Lip 21 HC 72 GS 4 Fe 8</small>		2 Coditos con tomate y chorizo Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4</small>	
		5 Paella de pollo Huevos fritos con patatas Fruta <small>Kcal 781 Prot. 19 Lip 31 HC 107 GS 5 Fe 4</small>	6 Judías blancas estofadas Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 659 Prot. 31 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 7</small>	7 Puré de zanahoria Ragú de ternera con arroz integral Fruta <small>Kcal 631 Prot. 29 Lip 18 HC 89 GS 4 Fe 5</small>	8 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Patatas guisadas con magro Croquetas caseras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Gelatina <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 12 HC 113 GS 2 Fe 4</small>			
12 Espaguetis a la carbonara Pavo a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Fruta <small>Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	13 Brócoli rehogado Salchichas frescas con puré de patata Fruta <small>Kcal 636 Prot. 20 Lip 31 HC 68 GS 10 Fe 4</small>	14 Crema de legumbres Huevos revueltos con jamón con ensalada de lechuga y cebolla ECO Fruta y leche ecológica <small>Kcal 671 Prot. 28 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	15 Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 631 Prot. 27 Lip 20 HC 87 GS 4 Fe 3</small>	16 Judías pintas guisadas Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas Yogur <small>Kcal 626 Prot. 28 Lip 24 HC 74 GS 6 Fe 7</small>					
19 Repollo al ajoarriero Hamburguesa en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 715 Prot. 24 Lip 33 HC 81 GS 10 Fe 7</small>	20 Macarrones integrales a la napolitana Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 618 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	21 JORNADA GASTRONÓMICA: CANARIAS Papas con mojo (Patatas con salsa típica) Rancho canario (guiso tradicional de garbanzos, carne y fideos) Plátano de Canarias <small>Kcal 735 Prot. 26 Lip 22 HC 108 GS 4 Fe 7</small>	Día no lectivo						
26 Lentejas estofadas Filete de pollo con pisto Fruta <small>Kcal 603 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	27 Sopa de ave Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 661 Prot. 19 Lip 22 HC 98 GS 4 Fe 5</small>	28 Crema de patata y puerro Pavo en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO Fruta y leche <small>Kcal 698 Prot. 24 Lip 23 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	29 Guisantes salteados Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 616 Prot. 36 Lip 20 HC 74 GS 5 Fe 7</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	652 Kcal.	16% (26g.)	31% (22g.)	53% (86g.)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Zanahoria, brócoli, repollo, puerro, pimiento, lechuga y tomate.</p>			1 Arroz con magro Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 607 Prot. 33 Lip 21 HC 72 GS 4 Fe 8</small>	2 Coditos con tomate y chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4</small>
5 Paella mixta (pollo y marisco) Huevos fritos con patatas Fruta <small>Kcal 781 Prot. 19 Lip 31 HC 107 GS 5 Fe 4</small>	6 Judías blancas estofadas Merluza a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 659 Prot. 31 Lip 21 HC 88 GS 3 Fe 7</small>	7 Puré de zanahoria Ragú de ternera con arroz integral Fruta <small>Kcal 631 Prot. 29 Lip 18 HC 89 GS 4 Fe 5</small>	8 Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	9 Patatas guisadas con magro Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Gelatina <small>Kcal 624 Prot. 16 Lip 12 HC 113 GS 2 Fe 4</small>
12 Espaguetis a la carbonara Pescadilla a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Fruta <small>Kcal 678 Prot. 29 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	13 Brócoli rehogado Salchichas frescas con puré de patata Fruta <small>Kcal 636 Prot. 20 Lip 31 HC 68 GS 10 Fe 4</small>	14 Crema de verduras Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche ecológica ECO <small>Kcal 671 Prot. 28 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</small>	15 Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 631 Prot. 27 Lip 20 HC 87 GS 4 Fe 3</small>	16 Judías pintas guisadas Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas Yogur <small>Kcal 626 Prot. 28 Lip 24 HC 74 GS 6 Fe 7</small>
19 Repollo al ajoarriero Hamburguesa en salsa con arroz blanco Fruta <small>Kcal 715 Prot. 24 Lip 33 HC 81 GS 10 Fe 7</small>	20 Macarrones integrales a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta <small>Kcal 618 Prot. 22 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 4</small>	21 JORNADA GASTRONÓMICA: CANARIAS Papas con mojo (Patatas con salsa típica) Rancho canario (guiso tradicional de garbanzos, carne y fideos) Plátano de Canarias <small>Kcal 735 Prot. 26 Lip 22 HC 108 GS 4 Fe 7</small>	Día no lectivo	
26 Patatas guisadas con carne Lomos de caballa con pisto Fruta <small>Kcal 603 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8</small>	27 Sopa de ave Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 661 Prot. 19 Lip 22 HC 98 GS 4 Fe 5</small>	28 Crema de patata y puerro Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO Fruta y leche <small>Kcal 698 Prot. 24 Lip 23 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	29 Guisantes salteados Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 616 Prot. 36 Lip 20 HC 74 GS 5 Fe 7</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 **ALÉRGICOS** de nuestros platos.

MEDIA 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	652 Kcal.	16% (26g.)	31% (22g.)	53% (86g.)

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



¿SABÍAS QUÉ...?

El repollo es una verdura originaria de Europa central, aunque actualmente se cultiva en todo el mundo. Los mejores meses del año para consumirlo son los meses de invierno, por tanto, estamos en plena temporada.

Nutricionalmente es un alimento interesante por su alto contenido en agua, vitaminas, minerales y su bajo valor calórico. Al consumirlo nos aporta **provitamina A**, fundamental para nuestra visión; y también contiene una cantidad importante de **vitamina C**, que nos ayuda para la formación de los dientes, huesos, glóbulos rojos y mejorar las defensas frente a las infecciones.

Respecto a los diferentes minerales que aporta el repollo, destaca su alto contenido en **potasio**, necesario para la actividad del sistema nervioso y muscular; y **magnesio** que como ya vimos en el mes anterior, refuerza nuestro sistema inmune.

Existen muchas elaboraciones culinarias con esta rica hortaliza, debido a su versatilidad. ¡Anímate a probarlo!



☎ 91 623 86 17

🌐 www.duocolektividades.com

