C.E.I.P. DOÑA LEONOR DEL ÁLAMO

MARZO 2024

LUNES-MONDAY	MARTES- TUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
	Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate			**1** Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Pollo asado con brócoli salteado Baked chicken with sautéed broccoli Yogur Yogurt **Cena: Ensalada y empanadillas caseras** Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4
4 Espaguetis integrales con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Salmón with lettuce and corn salad Fruta Fruit **Cena: Espárragos a la plancha y alitas de pollo** Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4	**5** Arroz tres delicias Fried rice Ragú de pavo con verduras y patatas dado Baked turkey meet with potatoes Fruta Fruit **Cena: Ensalada variada y dorada al horno** Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4	**6** Judías blancas con zanahoria Beans stew Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Cheese omelette with tomato salad Gelatina Jelly sweet **Cena: Calabacín plancha y chuletas de cordero** Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7	**7** Puré de verduras Vegetables cream Canelón de atún con zanahoria salteada Tunna cannellloni with sautéed carrot Fruta Fruit **Cena: Hummus de remolacha con crudités** Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3	**8** Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Paste soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk **Cena: Judías verdes y croquetas caseras** Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
11 Lentejas ecológicas con verduras ECO Lentils stew with vegetables Huevos fritos con pisto Fried eggs with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk **Cena: Crema de puerros y filete de ternera** Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8	**12** Macarrones con bechamel Pasta with white sauce and bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit **Cena: Setas rebozadas y cinta de lomo** Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4	**13** Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Albóndigas en salsa con arroz integral Veal meatballs beef in sauce with brown rice Fruta Fruit **Cena: Sopa de fideos y lenguado ménier** Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13	**14** Judías pintas estofadas Beans stew Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Hake in sea sauce with lettuce and tomato salad Fruta Fruit **Cena: Verduras salteadas y escalope de pollo** Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7	**15** CUMPLEAÑOS Crema de calabaza con queso Pumpkin cream with cheese Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad Yogur Yogurt **Cena: Espinacas con piñones y quinoa** Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4
18 **JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA** Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Valencianas y horchata **Cena: Enslada de pimientos asados y huevo** Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3	**19** Coliflor gratinada Baked cauliflower Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Breaded flounder with lettuce and onion salad Fruta Fruit **Cena: Hélices vegetales con tomate y maíz** Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4	**20** Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Chickpeas with cod and spinac stew Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Scrambled eggs with mushrooms and tomato corn Fruta Fruit **Cena: Alcachofas guisadas con jamón** Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8	**21** Sopa de estrellas Paste soup Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Pork meat in tomato sauce with peas Fruta Fruit **Cena: Crema de calabacín y gallo a la plancha** Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5	**22** Día no lectivo

Semana Santa

Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos , HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro

Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

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

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGíA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**650 Kcal.**	**16% (27g.)**	**33% (24g.)**	**51% (83g.)**

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

MARZO 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

DUO colectividades

LUNES-MONDAY	MARTES- TUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
	Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate			**1** Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Pollo asado con brócoli salteado Baked chicken with sautéed broccoli Yogur Yogurt Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4
4 Macarrones con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Salmón with lettuce and corn salad Fruta Fruit Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4	**5** Arroz tres delicias Fried rice Ragú de pavo con verduras y patatas dado Baked turkey meet with potatoes Fruta Fruit Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4	**6** Judías blancas con zanahoria Beans stew Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Cheese omelette with tomato salad Gelatina Jelly sweet Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7	**7** Puré de verduras Vegetables cream Cinta de lomo con zanahoria salteada Pork loin with sautéed carrot Fruta Fruit Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3	**8** Sopa de cocido Paste soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
11 Lentejas ecológicas con verduras ECO Lentils stew with vegetables Huevos fritos con pisto Fried eggs with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8	**12** Espaguetis con tomate y beicon Pasta with tomato and bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4	**13** Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Ternera en salsa con arroz integral Beef in sauce with brown rice Fruta Fruit Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13	**14** Judías pintas estofadas Beans stew Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Hake in sea sauce with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7	**15** CUMPLEAÑOS Crema de calabaza con queso Pumpkin cream with cheese Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad Yogur Yogurt Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4
18 JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Postre especial y horchata Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3	**19** Coliflor rehogada Sautéed cauliflower Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Breaded flounder with lettuce and onion salad Fruta Fruit Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4	**20** Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Chickpeas with cod and spinac stew Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Scrambled eggs with mushrooms and tomato corn Fruta Fruit Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8	**21** Sopa de fideos Paste soup Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Pork meat in tomato sauce with peas Fruta Fruit Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5	**22** Día no lectivo

Semana Santa

Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.
Cena: Cenas recomendadas
LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos , HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro
Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.
En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS** de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGíA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**650 Kcal.**	**16% (27g.)**	**33% (24g.)**	**51% (83g.)**

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

MARZO 2024

MENÚ PARA CELIACO Y ALÉRGICO A LENTEJAS

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

LUNES-MONDAY	MARTES- TUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
	Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate			**1** Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Pollo asado con brócoli salteado Baked chicken with sautéed broccoli Yogur Yogurt Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4
4 Macarrones con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Salmón with lettuce and corn salad Fruta Fruit Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4	**5** Arroz tres delicias Fried rice Ragú de pavo con verduras y patatas dado Baked turkey meet with potatoes Fruta Fruit Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4	**6** Judías blancas con zanahoria Beans stew Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Cheese omelette with tomato salad Gelatina Jelly sweet Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7	**7** Puré de verduras Vegetables cream Cinta de lomo con zanahoria salteada Pork loin with sautéed carrot Fruta Fruit Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3	**8** Sopa de cocido Paste soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
11 Arroz con verduras Lentils stew with vegetables Huevos fritos con pisto Fried eggs with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8	**12** Espaguetis con tomate y beicon Pasta with tomato and bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4	**13** Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Ternera en salsa con arroz integral Beef in sauce with brown rice Fruta Fruit Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13	**14** Judías pintas estofadas Beans stew Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Hake in sea sauce with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7	**15** CUMPLEAÑOS Crema de calabaza con queso Pumpkin cream with cheese Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad Yogur Yogurt Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4
18 JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Postre especial y horchata Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3	**19** Coliflor rehogada Sautéed cauliflower Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Breaded flounder with lettuce and onion salad Fruta Fruit Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4	**20** Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Chickpeas with cod and spinac stew Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Scrambled eggs with mushrooms and tomato corn Fruta Fruit Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8	**21** Sopa de fideos Paste soup Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Pork meat in tomato sauce with peas Fruta Fruit Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5	**22** Día no lectivo

Semana Santa

Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.
Cena: Cenas recomendadas
LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos , HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro
Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.
En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS** de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGíA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**650 Kcal.**	**16% (27g.)**	**33% (24g.)**	**51% (83g.)**

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

MARZO 2024

MENÚ PARA ALERGIA A HUEVO

LOS REBOZADOS, EMPANADOS Y EL RESTO DEL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN HUEVO

LUNES-MONDAY	MARTES- TUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate				**1** Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Pollo asado con brócoli salteado Baked chicken with sautéed broccoli Yogur Yogurt Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4
4 Macarrones con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Salmón with lettuce and corn salad Fruta Fruit Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4	**5** Arroz con tomate Rice with tomato Ragú de pavo con verduras y patatas dado Baked turkey meet with potatoes Fruta Fruit Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4	**6** Judías blancas con zanahoria Beans stew Filete de pollo con ensalada de tomate natural Chicken fillet with tomato salad Gelatina Jelly sweet Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7	**7** Puré de verduras Vegetables cream Cinta de lomo con zanahoria salteada Pork loin with sautéed carrot Fruta Fruit Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3	**8** Sopa de cocido Paste soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
11 Lentejas ecológicas con verduras ECO Lentils stew with vegetables Pescadilla a la plancha con pisto Hake with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8	**12** Espaguetis con tomate y beicon Pasta with tomato and bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4	**13** Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Albóndigas en salsa con arroz integral Veal meatballs beef in sauce with brown rice Fruta Fruit Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13	**14** Judías pintas estofadas Beans stew Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Hake in sea sauce with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7	**15** CUMPLEAÑOS Crema de calabaza con queso Pumpkin cream with cheese Filete de pollo ensalada de lechuga y aceitunas Chicken fillet with lettuce and olives salad Yogur Yogurt Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4
18 **JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA** Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Postre especial y horchata Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3	**19** Coliflor gratinada Baked cauliflower Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Breaded flounder with lettuce and onion salad Fruta Fruit Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4	**20** Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Chickpeas with cod and spinac stew Filete de pollo con ensalada de tomate y maíz Chicken fillet with tomato and corn salad Fruta Fruit Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8	**21** Sopa de fideos Paste soup Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Pork meat in tomato sauce with peas Fruta Fruit Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5	**22** Día no lectivo

Semana Santa

Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos , HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro

Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

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

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGíA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**650 Kcal.**	**16% (27g.)**	**33% (24g.)**	**51% (83g.)**

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

MARZO 2024

MENU PARA ALERGIA A HUEVO Y FRUTOS SECOS

LOS REBOZADOS, EMPANADOS Y EL RESTO DEL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

LUNES-MONDAY	MARTES- TUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
		Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate		**1** Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Pollo asado con brócoli salteado Baked chicken with sautéed broccoli Yogur Yogurt Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4
4 Macarrones con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Salmón with lettuce and corn salad Fruta Fruit Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4	**5** Arroz con tomate Rice with tomato Ragú de pavo con verduras y patatas dado Baked turkey meet with potatoes Fruta Fruit Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4	**6** Judías blancas con zanahoria Beans stew Filete de pollo con ensalada de tomate natural Chicken fillet with tomato salad Gelatina Jelly sweet Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7	**7** Puré de verduras Vegetables cream Cinta de lomo con zanahoria salteada Pork loin with sautéed carrot Fruta Fruit Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3	**8** Sopa de cocido Paste soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
11 Lentejas ecológicas con verduras ECO Lentils stew with vegetables Pescadilla a la plancha con pisto Hake with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8	**12** Espaguetis con tomate y beicon Pasta with tomato and bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4	**13** Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Albóndigas en salsa con arroz integral Veal meatballs beef in sauce with brown rice Fruta Fruit Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13	**14** Judías pintas estofadas Beans stew Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Hake in sea sauce with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7	**15** CUMPLEAÑOS Crema de calabaza con queso Pumpkin cream with cheese Filete de pollo ensalada de lechuga y aceitunas Chicken fillet with lettuce and olives salad Yogur Yogurt Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4
18 **JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA** Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Postre especial y horchata Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3	**19** Coliflor gratinada Baked cauliflower Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Breaded flounder with lettuce and onion salad Fruta Fruit Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4	**20** Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Chickpeas with cod and spinac stew Filete de pollo con ensalada de tomate y maíz Chicken fillet with tomato and corn salad Fruta Fruit Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8	**21** Sopa de fideos Paste soup Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Pork meat in tomato sauce with peas Fruta Fruit Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5	**22** Día no lectivo

Semana Santa

Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos , HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro

Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

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

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGíA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**650 Kcal.**	**16% (27g.)**	**33% (24g.)**	**51% (83g.)**

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

MARZO 2024

MENÚ PARA ALERGIA A MARISCO

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN MARISCO

LUNES-MONDAY	MARTES- TUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate				**1** Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with meat Pollo asado con brócoli salteado Baked chicken with sautéed broccoli Yogur Yogurt Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4
4 Espaguetis integrales con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Salmón with lettuce and corn salad Fruta Fruit Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4	**5** Arroz tres delicias Fried rice Ragú de pavo con verduras y patatas dado Baked turkey meet with potatoes Fruta Fruit Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4	**6** Judías blancas con zanahoria Beans stew Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Cheese omelette with tomato salad Gelatina Jelly sweet Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7	**7** Puré de verduras Vegetables cream Cinta de lomo con zanahoria salteada Pork loin with sautéed carrot Fruta Fruit Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3	**8** Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Paste soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
11 Lentejas ecológicas con verduras ECO Lentils stew with vegetables Huevos fritos con pisto Fried eggs with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8	**12** Macarrones con bechamel Pasta with white sauce and bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4	**13** Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Albóndigas en salsa con arroz integral Veal meatballs beef in sauce with brown rice Fruta Fruit Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13	**14** Judías pintas estofadas Beans stew Merluza en salsa marinera (sin gambas) con ensalada de lechuga y tomate Hake in sea sauce (without prawns) Fruta Fruit Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7	**15** CUMPLEAÑOS Crema de calabaza con queso Pumpkin cream with cheese Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad Yogur Yogurt Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4
18 **JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA** Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Valencianas y horchata Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3	**19** Coliflor gratinada Baked cauliflower Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Breaded flounder with lettuce and onion salad Fruta Fruit Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4	**20** Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Chickpeas with cod and spinac stew Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Scrambled eggs with mushrooms and tomato corn Fruta Fruit Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8	**21** Sopa de estrellas Paste soup Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Pork meat in tomato sauce with peas Fruta Fruit Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5	**22** Día no lectivo

Semana Santa

Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos , HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro

Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

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

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGíA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**650 Kcal.**	**16% (27g.)**	**33% (24g.)**	**51% (83g.)**

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

MARZO 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-MONDAY	MARTES- TUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate				**1** Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Pollo asado con brócoli salteado Baked chicken with sautéed broccoli Yogur de soja Soya yogurt Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4
4 Espaguetis integrales con tomate y chorizo Pasta with tomato and chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Salmón with lettuce and corn salad Fruta Fruit Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4	**5** Arroz tres delicias Fried rice Ragú de pavo con verduras y patatas dado Baked turkey meet with potatoes Fruta Fruit Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4	**6** Judías blancas con zanahoria Beans stew Tortilla francesa con ensalada de tomate natural omelette with tomato salad Gelatina Jelly sweet Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7	**7** Puré de verduras Vegetables cream Cinta de lomo con zanahoria salteada Pork loin with sautéed carrot Fruta Fruit Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3	**8** Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Paste soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
11 Lentejas ecológicas con verduras ECO Lentils stew with vegetables Huevos fritos con pisto Fried eggs with ratatouille Fruta y leche Fruit and milk Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8	**12** Macarrones con tomate y beicon Pasta with tomato and bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4	**13** Acelgas rehogadas con patata Sautéed chard with potato Albóndigas en salsa con arroz integral Veal meatballs beef in sauce with brown rice Fruta Fruit Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13	**14** Judías pintas estofadas Beans stew Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Hake in sea sauce with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7	**15** CUMPLEAÑOS Crema de calabaza Pumpkin cream Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad Yogur de soja Soya yogurt Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4
18 JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Postre especial y horchata Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3	**19** Coliflor rehogada Sautéed cauliflower Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Breaded flounder with lettuce and onion salad Fruta Fruit Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4	**20** Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Chickpeas with cod and spinac stew Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Scrambled eggs with mushrooms and tomato corn Fruta Fruit Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8	**21** Sopa de estrellas Paste soup Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Pork meat in tomato sauce with peas Fruta Fruit Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5	**22** Día no lectivo

Semana Santa

Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos , HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro
Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.
En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS** de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGíA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**650 Kcal.**	**16% (27g.)**	**33% (24g.)**	**51% (83g.)**

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

¿SABÍAS QUÉ...?

La acelga es una hortaliza originaria del Mediterráneo y cuyo cultivo hoy en día se ha extendido por todo el mundo. Se trata de una hortaliza con hojas grandes, de formas ovaladas y verdes, mientras que la penca puede presentar varios colores, desde el blanco hasta el rosa fuerte. Aunque este alimento se cultiva durante todo el año, la mejor época para conseguirlas sería del otoño hasta la primavera.

Contienen además altos nutrientes beneficiosos para la salud y cuentan con un nivel calórico bajo. Es una fuente rica en minerales, especialmente de magnesio y potasio, y con mayor contenido en hierro que las espinacas. Otros beneficios de las acelgas es que previenen la osteoporosis, aportan las vitaminas del complejo B, contiene pequeñas cantidades de vitamina E y es una de las verduras más ricas en vitamina K. También es rica en fibra, lo que ayuda a mantener el tránsito intestinal, previene el estreñimiento y además es una fuente importante de ácidos grasos Omega-3.

Las acelgas pueden ser una excelente opción para alimentar a los niños, siempre y cuando aprendamos a prepararlas correctamente y de una forma deliciosa, pues a primera vista no es un alimento que se les antoje demasiado.

DUO colectividades

91 623 86 17

www.duocolectividades.com