

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate </div>				1 Patatas guisadas con pescado Pollo asado con brócoli salteado Yogur Cena: Ensalada y empanadillas caseras <small>Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4</small>	
4	Espaguetis integrales con tomate y chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Espárragos a la plancha y alitas de pollo <small>Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	5	Arroz tres delicias Ragú de pavo con verduras y patatas dado Fruta Cena: Ensalada variada y dorada al horno <small>Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4</small>	6	Judías blancas con zanahoria Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Gelatina Cena: Calabacín plancha y chuletas de cordero <small>Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7</small>	7	Puré de verduras Canelón de atún con zanahoria salteada Fruta Cena: Hummus de remolacha con crudités <small>Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small>	8	Sopa de cocido ECO con fideos ecológicos Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Judías verdes y croquetas caseras <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>
11	Lentejas ecológicas con verduras ECO Huevos fritos con pisto Fruta y leche Cena: Crema de puerros y filete de ternera <small>Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8</small>	12	Macarrones con bechamel Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Cena: Setas rebozadas y cinta de lomo <small>Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4</small>	13	Acelgas rehogadas con patata Albóndigas en salsa con arroz integral Fruta Cena: Sopa de fideos y lenguado ménier <small>Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13</small>	14	Judías pintas estofadas Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Verduras salteadas y escalope de pollo <small>Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7</small>	15	Crema de calabaza con queso Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur Cena: Espinacas con piñones y quinoa <small>Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4</small>
18	JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Valencianas y horchata Cena: Enslada de pimientos asados y huevo <small>Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	19	Coliflor gratinada Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Fruta Cena: Hélices vegetales con tomate y maíz <small>Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4</small>	20	Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Fruta Cena: Alcachofas guisadas con jamón <small>Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8</small>	21	Sopa de estrellas Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Fruta Cena: Crema de calabacín y gallo a la plancha <small>Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5</small>	22	<p style="font-size: 2em; color: magenta;">Día no lectivo</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h1 style="color: magenta; font-size: 2em;">Semana Santa</h1> </div>									

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate</p>				<p>1</p> <p>Patatas guisadas con pescado</p> <p>Pollo asado con brócoli salteado</p> <p>Yogur</p> <p><small>Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4</small></p>
<p>4</p> <p>Macarrones con tomate y chorizo</p> <p>Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4</small></p>	<p>5</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Ragú de pavo con verduras y patatas dado</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4</small></p>	<p>6</p> <p>Judías blancas con zanahoria</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de tomate natural</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7</small></p>	<p>7</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Cinta de lomo con zanahoria salteada</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small></p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido</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>11</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras ECO</p> <p>Huevos fritos con pisto</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8</small></p>	<p>12</p> <p>Espaguetis con tomate y beicon</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4</small></p>	<p>13</p> <p>Acelgas rehogadas con patata</p> <p>Ternera en salsa con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13</small></p>	<p>14</p> <p>Judías pintas estofadas</p> <p>Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7</small></p>	<p>15</p> <p>CUMPLEAÑOS</p> <p>Crema de calabaza con queso </p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur</p> <p><small>Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4</small></p>
<p>18</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA </p> <p>Paella tradicional Valenciana</p> <p>Ensalada con vinagreta de cítricos</p> <p>Postre especial y horchata</p> <p><small>Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small></p>	<p>19</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4</small></p>	<p>20</p> <p>Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao)</p> <p>Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8</small></p>	<p>21</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Magro en salsa de tomate con guisantes salteados</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5</small></p>	<p>22</p> <p>Día no lectivo</p>
<p> Semana Santa </p>				

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.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate </div>				1 Patatas guisadas con pescado Pollo asado con brócoli salteado Yogur de soja <small>Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4</small>	
4	Espaguetis integrales con tomate y chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	5	Arroz tres delicias Ragú de pavo con verduras y patatas dado Fruta <small>Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4</small>	6	Judías blancas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Gelatina <small>Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7</small>	7	Puré de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta <small>Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</small>	8	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>
11	Lentejas ecológicas con verduras Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8</small>	12	Macarrones con tomate y beicon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4</small>	13	Acelgas rehogadas con patata Albóndigas en salsa con arroz integral Fruta <small>Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13</small>	14	Judías pintas estofadas Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7</small>	15	Crema de calabaza Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja <small>Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4</small>
18	JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Postre especial y horchata <small>Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	19	Coliflor rehogada Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4</small>	20	Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8</small>	21	Sopa de estrellas Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5</small>	22	Día no lectivo
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h1 style="color: magenta;">Semana Santa</h1> </div>									

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.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate </div>				1 Patatas guisadas con carne Pollo asado con brócoli salteado Yogur <small>Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4</small>	
4	Espaguetis integrales con tomate y chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	5	Arroz tres delicias Ragú de pavo con verduras y patatas dado Fruta <small>Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4</small>	6	Judías blancas con zanahoria Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Gelatina <small>Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7</small>	7	Puré de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta <small>Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</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>
11	Lentejas ecológicas con verduras ECO Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8</small>	12	Macarrones con bechamel Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4</small>	13	Acelgas rehogadas con patata Albóndigas en salsa con arroz integral Fruta <small>Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13</small>	14	Judías pintas estofadas Merluza en salsa marinera (sin gambas) con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7</small>	15	Crema de calabaza con queso Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur <small>Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4</small>
18	JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Valencianas y horchata <small>Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	19	Coliflor gratinada Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4</small>	20	Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8</small>	21	Sopa de estrellas Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5</small>	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.**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate </div>				1 Patatas guisadas con carne Pollo asado con brócoli salteado Yogur <small>Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4</small>	
4	Espaguetis integrales con tomate y chorizo Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	5	Arroz tres delicias Ragú de pavo con verduras y patatas dado Fruta <small>Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4</small>	6	Judías blancas con zanahoria Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Gelatina <small>Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7</small>	7	Puré de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta <small>Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</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>
11	Lentejas ecológicas con verduras ECO Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8</small>	12	Macarrones con bechamel Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4</small>	13	Acelgas rehogadas con patata Albóndigas en salsa con arroz integral Fruta <small>Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13</small>	14	Judías pintas estofadas Pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7</small>	15	Crema de calabaza con queso Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur <small>Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4</small>
18	JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Postre especial y horchata <small>Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	19	Coliflor gratinada Escalope de ternera con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4</small>	20	Potaje de garbanzos con espinacas (sin bacalao) Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8</small>	21	Sopa de estrellas Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5</small>	22	Día no lectivo
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h1 style="color: magenta;">Semana Santa</h1> </div>									

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.**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate </div>				1 Patatas guisadas con pescado Pollo asado con brócoli salteado Yogur <small>Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4</small>	
4	Espaguetis integrales con tomate y chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	5	Arroz tres delicias Ragú de pavo con verduras y patatas dado Fruta <small>Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4</small>	6	Judías blancas con zanahoria Tortilla de queso con ensalada de tomate natural Gelatina <small>Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7</small>	7	Puré de verduras Canelón de atún con zanahoria salteada Fruta <small>Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</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>
11	Arroz con verduras Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8</small>	12	Macarrones con bechamel Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4</small>	13	Acelgas rehogadas con patata Albóndigas en salsa con arroz integral Fruta <small>Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13</small>	14	Judías pintas estofadas Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7</small>	15	Crema de calabaza con queso Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur <small>Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4</small>
18	JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Valencianas y horchata <small>Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	19	Coliflor gratinada Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4</small>	20	Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8</small>	21	Sopa de estrellas Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5</small>	22	<p style="font-size: 2em; color: magenta;">Día no lectivo</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h1 style="color: magenta; font-size: 2em;">Semana Santa</h1> </div>									

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 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
	 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> Verduras de temporada: Acelgas, brócoli, calabaza, repollo, puerro, coliflor, pimiento, lechuga y tomate </div>			1 Patatas guisadas con pescado Pollo asado con brócoli salteado Yogur de soja <small>Kcal 629 Prot. 31 Lip 23 HC 74 GS 6 Fe 4</small>
4 Espaguetis integrales con tomate y chorizo Lomos de salmón con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 795 Prot. 30 Lip 31 HC 99 GS 5 Fe 4</small>	5 Arroz tres delicias Ragú de pavo con verduras y patatas dado Fruta <small>Kcal 750 Prot. 29 Lip 26 HC 101 GS 5 Fe 4</small>	6 Judías blancas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Gelatina <small>Kcal 666 Prot. 27 Lip 21 HC 94 GS 5 Fe 7</small>	7 Puré de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta <small>Kcal 607 Prot. 18 Lip 23 HC 82 GS 4 Fe 3</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>
11 Arroz con verduras Huevos fritos con pisto Fruta y leche <small>Kcal 664 Prot. 29 Lip 25 HC 80 GS 6 Fe 8</small>	12 Macarrones con tomate y beicon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 628 Prot. 25 Lip 21 HC 85 GS 6 Fe 4</small>	13 Acelgas rehogadas con patata Albóndigas en salsa con arroz integral Fruta <small>Kcal 729 Prot. 19 Lip 33 HC 90 GS 10 Fe 13</small>	14 Judías pintas estofadas Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 626 Prot. 30 Lip 21 HC 80 GS 3 Fe 7</small>	15 Crema de calabaza Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja <small>Kcal 646 Prot. 18 Lip 28 HC 81 GS 6 Fe 4</small>
18 JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIA Paella tradicional Valenciana Ensalada con vinagreta de cítricos Postre especial y horchata <small>Kcal 631 Prot. 18 Lip 23 HC 88 GS 6 Fe 3</small>	19 Coliflor rehogada Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y cebolla Fruta <small>Kcal 613 Prot. 23 Lip 28 HC 68 GS 4 Fe 4</small>	20 Potaje de garbanzos (con espinacas y bacalao) Revuelto de champiñón con ensalada de tomate y maíz Fruta <small>Kcal 618 Prot. 28 Lip 22 HC 77 GS 4 Fe 8</small>	21 Sopa de estrellas Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Fruta <small>Kcal 653 Prot. 34 Lip 19 HC 85 GS 5 Fe 5</small>	22 Día no lectivo
 <h1 style="color: magenta;">Semana Santa</h1> 				

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 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	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.



📞 91 623 86 17

🌐 www.duocolektividades.com