

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	<b>DIA NO LECTIVO</b>	2	Lentejas guisadas Lomos de caballa con ensalada de lechuga y tomate Fruta Cena: Coliflor rehogada y tortilla campesina <small>Kcal 658 Prot. 31 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 7</small>	3	Puré de zanahoria Ragú de pollo con arroz integral Fruta Cena: Calabacín rebozado y merluza al horno <small>Kcal 642 Prot. 21 Lip 16 HC 105 GS 3 Fe 4</small>	4	Espaguetis con tomate y atún Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon Fruta Cena: Verduras salteadas y filete de ternera <small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 27 HC 82 GS 7 Fe 4</small>	5	Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Ensalada caprese y pizza casera <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>
8	Guisantes salteados Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Cena: Puré de calabaza y filete de pavo <small>Kcal 666 Prot. 21 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 7</small>	9	Fideuá de pollo Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Fruta Cena: Sopa de verduras y croquetas caseras <small>Kcal 655 Prot. 27 Lip 22 HC 87 GS 3 Fe 4</small>	10	Crema de legumbres Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Fruta y leche ecológica <b>ECO</b> Cena: Revuelto de espárragos trigueros <small>Kcal 602 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 10 Fe 5</small>	11	Judías verdes con tomate Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Espaguetis salteados con gambas <small>Kcal 617 Prot. 22 Lip 24 HC 79 GS 3 Fe 4</small>	12	<b>CUMPLEAÑOS</b> Arroz caldoso con alcachofas y pollo Huevos fritos con pisto Yogur Cena: Ensalada variada y boquerones <small>Kcal 659 Prot. 21 Lip 27 HC 83 GS 6 Fe 4</small>
15	Puré de calabacín Hamburguesa en salsa con zanahoria salteada Fruta Cena: Sopa de letras y corvina asada <small>Kcal 653 Prot. 22 Lip 32 HC 68 GS 10 Fe 6</small>	16	Judías blancas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche Cena: Espinacas rehogadas y alitas de pollo <small>Kcal 625 Prot. 26 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 7</small>	17	Patatas guisadas con costillas Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate Gelatina Cena: Menestra de verduras y conejo al ajillo <small>Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 4</small>	18	Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <b>ECO</b> Ragú de ternera con verduras y patatas fritas Fruta Cena: Ensalada de tomate y huevo a la plancha <small>Kcal 657 Prot. 33 Lip 24 HC 77 GS 4 Fe 7</small>	19	Macarrones integrales con tomate y chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Berenjenas rellenas al horno <small>Kcal 619 Prot. 24 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 5</small>
22	Lentejas con zanahoria Bacalao a la riojana (cebolla, tomate y pimiento) Fruta y leche Cena: Ensalada mixta (con huevo cocido y atún) <small>Kcal 682 Prot. 36 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 7</small>	23	Crema de patata y puerro Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur Cena: Albóndigas con verduritas y guisantes <small>Kcal 672 Prot. 29 Lip 25 HC 82 GS 6 Fe 5</small>	24	<b>JORNADA GASTRONOMICA ANDALUCIA</b> Sopa de picadillo a la hierbabuena Flamenquines con papas aliñás Postre Jornada Cena: Tomates gratinados y lenguado en salsa <small>Kcal 725 Prot. 22 Lip 33 HC 85 GS 7 Fe 3</small>	25	Judías pintas estofadas Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Cena: Ensalada de aguacate y salmón plancha <small>Kcal 603 Prot. 25 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</small>	26	Brócoli rehogado con patata Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico <b>ECO</b> Fruta Cena: Lasaña de verduras gratinada <small>Kcal 657 Prot. 22 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</small>
29	Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta Cena: Huevos a la flamenca con pisto <small>Kcal 677 Prot. 23 Lip 24 HC 93 GS 7 Fe 3</small>	30	Sopa de cocido Cocido madrileño completo con repollo Fruta y leche Cena: Puré de verduras y rape en adobo <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>Verduras y frutas de temporada:</b> Calabacín, tomate, lechuga, brócoli, puerro, repollo, judías verdes. Cerezas, fresas, fresón, naranja y plátano.</p> </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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>657 Kcal.</b>	<b>15% (25g.)</b>	<b>32% (23g.)</b>	<b>53% (86g.)</b>

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Lentejas guisadas</b></p> <p>Lomos de caballa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 658 Prot. 31 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>3</b></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Ragú de pollo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 642 Prot. 21 Lip 16 HC 105 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Macarrones con tomate y atún</b></p> <p>Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 27 HC 82 GS 7 Fe 4</small></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small></p>
<p><b>8</b></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 666 Prot. 21 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Fideuá de pollo</b></p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 655 Prot. 27 Lip 22 HC 87 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta y <b>leche ecológica</b> </p> <p><small>Kcal 602 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 10 Fe 5</small></p>	<p><b>11</b></p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 617 Prot. 22 Lip 24 HC 79 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz caldoso con alcachofas y pollo</p> <p>Huevos fritos con pisto </p> <p>Yogur</p> <p><b>CUMPLEAÑOS</b></p> <p><small>Kcal 659 Prot. 21 Lip 27 HC 83 GS 6 Fe 4</small></p>
<p><b>15</b></p> <p>Puré de calabacín</p> <p><b>Ternera en salsa con zanahoria salteada</b></p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 653 Prot. 22 Lip 32 HC 68 GS 10 Fe 6</small></p>	<p><b>16</b></p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 26 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 7</small></p>	<p><b>17</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Crema de garbanzos ecológicos (hummus)</b> </p> <p>Ragú de ternera con verduras y patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 33 Lip 24 HC 77 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y chorizo</b></p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 619 Prot. 24 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 5</small></p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Lentejas con zanahoria</b></p> <p>Bacalao a la riojana (cebolla, tomate y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 682 Prot. 36 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur</p> <p><small>Kcal 672 Prot. 29 Lip 25 HC 82 GS 6 Fe 5</small></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ANDALUCIA</b> </p> <p><b>Sopa de picadillo a la hierbabuena</b></p> <p><b>San Jacobo con papas aliñás</b></p> <p>Postre Jornada</p> <p><small>Kcal 725 Prot. 22 Lip 33 HC 85 GS 7 Fe 3</small></p>	<p><b>25</b></p> <p>Judías pintas estofadas</p> <p>Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 603 Prot. 25 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>26</b></p> <p>Brócoli rehogado con patata</p> <p>Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 22 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</small></p>
<p><b>29</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 677 Prot. 23 Lip 24 HC 93 GS 7 Fe 3</small></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p>Cocido madrileño completo con repollo</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small></p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>Verduras y frutas de temporada:</b> Calabacín, tomate, lechuga, brócoli, puerro, repollo, judías verdes. Cerezas, fresas, fresón, naranja y plátano.</p> </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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>657 Kcal.</b>	<b>15% (25g.)</b>	<b>32% (23g.)</b>	<b>53% (86g.)</b>

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

ABRIL 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
<p><b>1</b></p> <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas guisadas</p> <p>Lomos de caballa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 658 Prot. 31 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>3</b></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Ragú de pollo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 642 Prot. 21 Lip 16 HC 105 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis con tomate y atún</p> <p>Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 27 HC 82 GS 7 Fe 4</small></p>	<p><b>5</b></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><b>8</b></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 666 Prot. 21 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>9</b></p> <p>Fideuá de pollo</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 655 Prot. 27 Lip 22 HC 87 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta y <b>leche ecológica</b> </p> <p><small>Kcal 602 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 10 Fe 5</small></p>	<p><b>11</b></p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 617 Prot. 22 Lip 24 HC 79 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz caldoso con alcachofas y pollo</p> <p>Huevos fritos con pisto </p> <p><b>Yogur de soja</b></p> <p><b>CUMPLEAÑOS</b></p> <p><small>Kcal 659 Prot. 21 Lip 27 HC 83 GS 6 Fe 4</small></p>
<p><b>15</b></p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Hamburguesa en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 653 Prot. 22 Lip 32 HC 68 GS 10 Fe 6</small></p>	<p><b>16</b></p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 26 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 7</small></p>	<p><b>17</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Crema de garbanzos ecológicos (hummus)</b> </p> <p>Ragú de ternera con verduras y patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 33 Lip 24 HC 77 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Macarrones integrales</b> </p> <p>con tomate y chorizo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 619 Prot. 24 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 5</small></p>
<p><b>22</b></p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Bacalao a la riojana (cebolla, tomate y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 682 Prot. 36 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Yogur de soja</b></p> <p><small>Kcal 672 Prot. 29 Lip 25 HC 82 GS 6 Fe 5</small></p>	<p><b>24 JORNADA GASTRONOMICA ANDALUCIA</b> </p> <p>Sopa de picadillo a la hierbabuena</p> <p><b>San Jacobo (sin queso) con papas aliñás</b></p> <p>Postre Jornada</p> <p><small>Kcal 725 Prot. 22 Lip 33 HC 85 GS 7 Fe 3</small></p>	<p><b>25</b></p> <p>Judías pintas estofadas</p> <p>Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 603 Prot. 25 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>26</b></p> <p>Brócoli rehogado con patata</p> <p>Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 22 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</small></p>
<p><b>29</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 677 Prot. 23 Lip 24 HC 93 GS 7 Fe 3</small></p>	<p><b>30</b></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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>Verduras y frutas de temporada:</b> Calabacín, tomate, lechuga, brócoli, puerro, repollo, judías verdes. Cerezas, fresas, fresón, naranja y plátano.</p> </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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>657 Kcal.</b>	<b>15% (25g.)</b>	<b>32% (23g.)</b>	<b>53% (86g.)</b>

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

ABRIL 2024

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Patatas guisadas con carne</b></p> <p>Lomos de caballa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 658 Prot. 31 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>3</b></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Ragú de pollo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 642 Prot. 21 Lip 16 HC 105 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis con tomate y atún</p> <p>Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 27 HC 82 GS 7 Fe 4</small></p>	<p><b>5</b></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><b>8</b></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 666 Prot. 21 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>9</b></p> <p>Fideuá de pollo</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 655 Prot. 27 Lip 22 HC 87 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Crema de puerros</b></p> <p>Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta y <b>leche ecológica</b> </p> <p><small>Kcal 602 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 10 Fe 5</small></p>	<p><b>11</b></p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 617 Prot. 22 Lip 24 HC 79 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>CUMPLEAÑOS</b></p> <p>Arroz caldoso con alcachofas y pollo</p> <p>Huevos fritos con pisto </p> <p>Yogur de soja</p> <p><small>Kcal 659 Prot. 21 Lip 27 HC 83 GS 6 Fe 4</small></p>
<p><b>15</b></p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Hamburguesa en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 653 Prot. 22 Lip 32 HC 68 GS 10 Fe 6</small></p>	<p><b>16</b></p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 26 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 7</small></p>	<p><b>17</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Crema de garbanzos ecológicos (hummus)</b> </p> <p>Ragú de ternera con verduras y patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 33 Lip 24 HC 77 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Macarrones integrales con tomate y chorizo</b> </p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 619 Prot. 24 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 5</small></p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Bacalao a la riojana (cebolla, tomate y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 682 Prot. 36 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de soja</p> <p><small>Kcal 672 Prot. 29 Lip 25 HC 82 GS 6 Fe 5</small></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUCÍA</b> </p> <p>Sopa de picadillo a la hierbabuena</p> <p><b>San Jacobo (sin queso)</b> con papas aliñás</p> <p>Postre Jornada</p> <p><small>Kcal 725 Prot. 22 Lip 33 HC 85 GS 7 Fe 3</small></p>	<p><b>25</b></p> <p>Judías pintas estofadas</p> <p>Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 603 Prot. 25 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>26</b></p> <p>Brócoli rehogado con patata</p> <p>Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 22 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</small></p>
<p><b>29</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 677 Prot. 23 Lip 24 HC 93 GS 7 Fe 3</small></p>	<p><b>30</b></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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>Verduras y frutas de temporada:</b>                  Calabacín, tomate, lechuga, brócoli, puerro, repollo, judías verdes. Cerezas, fresas, fresón, naranja y plátano.</p> </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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>657 Kcal.</b>	<b>15% (25g.)</b>	<b>32% (23g.)</b>	<b>53% (86g.)</b>

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> <b>DIA NO LECTIVO</b>	<b>2</b> Lentejas guisadas  Lomos de caballa con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  <small>Kcal 658 Prot. 31 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 7</small>	<b>3</b> Puré de zanahoria  Ragú de pollo con arroz integral  Fruta  <small>Kcal 642 Prot. 21 Lip 16 HC 105 GS 3 Fe 4</small>	<b>4</b> Espaguetis con tomate y atún  Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon  Fruta  <small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 27 HC 82 GS 7 Fe 4</small>	<b>5</b> 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>
<b>8</b> Guisantes salteados  Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  <small>Kcal 666 Prot. 21 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 7</small>	<b>9</b> Fideuá de pollo  Pescadilla en salsa verde (sin gambas) con ensalada de lechuga y espárragos  Fruta  <small>Kcal 655 Prot. 27 Lip 22 HC 87 GS 3 Fe 4</small>	<b>10</b> Crema de legumbres  Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural  Fruta y leche ecológica <b>ECO</b>  <small>Kcal 602 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 10 Fe 5</small>	<b>11</b> Judías verdes con tomate  Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y maíz  Fruta  <small>Kcal 617 Prot. 22 Lip 24 HC 79 GS 3 Fe 4</small>	<b>12</b> Arroz caldoso con alcachofas y pollo  Huevos fritos con pisto  Yogur  <small>Kcal 659 Prot. 21 Lip 27 HC 83 GS 6 Fe 4</small>
<b>15</b> Puré de calabacín  Hamburguesa en salsa con zanahoria salteada  Fruta  <small>Kcal 653 Prot. 22 Lip 32 HC 68 GS 10 Fe 6</small>	<b>16</b> Judías blancas con verduras  Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla  Fruta y leche  <small>Kcal 625 Prot. 26 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 7</small>	<b>17</b> Patatas guisadas con costillas  Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate  Gelatina  <small>Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 4</small>	<b>18</b> Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <b>ECO</b>  Ragú de ternera con verduras y patatas fritas  Fruta  <small>Kcal 657 Prot. 33 Lip 24 HC 77 GS 4 Fe 7</small>	<b>19</b> Macarrones integrales con tomate y chorizo  Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta  <small>Kcal 619 Prot. 24 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 5</small>
<b>22</b> Lentejas con zanahoria  Bacalao a la riojana (cebolla, tomate y pimiento)  Fruta y leche  <small>Kcal 682 Prot. 36 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 7</small>	<b>23</b> Crema de patata y puerro  Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz  Yogur  <small>Kcal 672 Prot. 29 Lip 25 HC 82 GS 6 Fe 5</small>	<b>24</b> <b>JORNADA GASTRONOMICA ANDALUCIA</b> Sopa de picadillo a la hierbabuena  San Jacobo con papas aliñás  Postre Jornada  <small>Kcal 725 Prot. 22 Lip 33 HC 85 GS 7 Fe 3</small>	<b>25</b> Judías pintas estofadas  Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta  <small>Kcal 603 Prot. 25 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</small>	<b>26</b> Brócoli rehogado con patata  Pavo en salsa con arroz blanco ecológico <b>ECO</b>  Fruta  <small>Kcal 657 Prot. 22 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</small>
<b>29</b> Arroz con tomate  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz  Fruta  <small>Kcal 677 Prot. 23 Lip 24 HC 93 GS 7 Fe 3</small>	<b>30</b> 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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>Verduras y frutas de temporada:</b>                      Calabacín, tomate, lechuga, brócoli, puerro, repollo, judías verdes. Cerezas, fresas, fresón, naranja y plátano.</p> </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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>657 Kcal.</b>	<b>15% (25g.)</b>	<b>32% (23g.)</b>	<b>53% (86g.)</b>

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> <b>DIA NO LECTIVO</b>	<b>2</b> Lentejas guisadas Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate Fruta <small>Kcal 658 Prot. 31 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 7</small>	<b>3</b> Puré de zanahoria Ragú de pollo con arroz integral Fruta <small>Kcal 642 Prot. 21 Lip 16 HC 105 GS 3 Fe 4</small>	<b>4</b> Espaguetis con tomate Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon Fruta <small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 27 HC 82 GS 7 Fe 4</small>	<b>5</b> 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>
<b>8</b> Guisantes salteados Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta <small>Kcal 666 Prot. 21 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 7</small>	<b>9</b> Fideuá de pollo Filete de ternera con ensalada de lechuga y espárragos Fruta <small>Kcal 655 Prot. 27 Lip 22 HC 87 GS 3 Fe 4</small>	<b>10</b> Crema de legumbres Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Fruta y leche ecológica <b>ECO</b> <small>Kcal 602 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 10 Fe 5</small>	<b>11</b> Judías verdes con tomate Escalope de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 617 Prot. 22 Lip 24 HC 79 GS 3 Fe 4</small>	<b>12</b> Arroz caldoso con alcachofas y pollo Huevos fritos con pisto Yogur <b>CUMPLEAÑOS</b> <small>Kcal 659 Prot. 21 Lip 27 HC 83 GS 6 Fe 4</small>
<b>15</b> Puré de calabacín Hamburguesa en salsa con zanahoria salteada Fruta <small>Kcal 653 Prot. 22 Lip 32 HC 68 GS 10 Fe 6</small>	<b>16</b> Judías blancas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y leche <small>Kcal 625 Prot. 26 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 7</small>	<b>17</b> Patatas guisadas con costillas Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate Gelatina <small>Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 4</small>	<b>18</b> Crema de garbanzos ecológicos (hummus) <b>ECO</b> Ragú de ternera con verduras y patatas fritas Fruta <small>Kcal 657 Prot. 33 Lip 24 HC 77 GS 4 Fe 7</small>	<b>19</b> Macarrones integrales con tomate y chorizo Revuelto de york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 619 Prot. 24 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 5</small>
<b>22</b> Lentejas con zanahoria Lomo a la riojana (cebolla, tomate y pimiento) Fruta y leche <small>Kcal 682 Prot. 36 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 7</small>	<b>23</b> Crema de patata y puerro Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur <small>Kcal 672 Prot. 29 Lip 25 HC 82 GS 6 Fe 5</small>	<b>24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUCÍA</b> Sopa de picadillo a la hierbabuena San Jacobo con papas aliñás Postre Jornada <small>Kcal 725 Prot. 22 Lip 33 HC 85 GS 7 Fe 3</small>	<b>25</b> Judías pintas estofadas Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta <small>Kcal 603 Prot. 25 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</small>	<b>26</b> Brócoli rehogado con patata Pavo en salsa con arroz blanco ecológico <b>ECO</b> Fruta <small>Kcal 657 Prot. 22 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</small>
<b>29</b> Arroz con tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta <small>Kcal 677 Prot. 23 Lip 24 HC 93 GS 7 Fe 3</small>	<b>30</b> 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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>Verduras y frutas de temporada:</b>                      Calabacín, tomate, lechuga, brócoli, puerro, repollo, judías verdes. Cerezas, fresas, fresón, naranja y plátano.</p> </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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>657 Kcal.</b>	<b>15% (25g.)</b>	<b>32% (23g.)</b>	<b>53% (86g.)</b>

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

ABRIL 2024

MENÚ PARA ALERGIA A LA LENTEJA

EL MENÚ SE ELABORARÁ SIN LENTEJAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Patatas guisadas con carne</b></p> <p>Lomos de caballa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 658 Prot. 31 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>3</b></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Ragú de pollo con arroz integral </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 642 Prot. 21 Lip 16 HC 105 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis con tomate y atún</p> <p>Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 660 Prot. 23 Lip 27 HC 82 GS 7 Fe 4</small></p>	<p><b>5</b></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><b>8</b></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 666 Prot. 21 Lip 24 HC 91 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>9</b></p> <p>Fideuá de pollo</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 655 Prot. 27 Lip 22 HC 87 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Crema de puerros</b></p> <p>Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural</p> <p>Fruta y <b>leche ecológica</b> </p> <p><small>Kcal 602 Prot. 29 Lip 20 HC 77 GS 10 Fe 5</small></p>	<p><b>11</b></p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de gallo San Pedro con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 617 Prot. 22 Lip 24 HC 79 GS 3 Fe 4</small></p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz caldoso con alcachofas y pollo</p> <p>Huevos fritos con pisto </p> <p>Yogur</p> <p><b>CUMPLEAÑOS</b></p> <p><small>Kcal 659 Prot. 21 Lip 27 HC 83 GS 6 Fe 4</small></p>
<p><b>15</b></p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Hamburguesa en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 653 Prot. 22 Lip 32 HC 68 GS 10 Fe 6</small></p>	<p><b>16</b></p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 625 Prot. 26 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 7</small></p>	<p><b>17</b></p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Gelatina</p> <p><small>Kcal 685 Prot. 25 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 4</small></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Crema de garbanzos ecológicos (hummus)</b> </p> <p>Ragú de ternera con verduras y patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 33 Lip 24 HC 77 GS 4 Fe 7</small></p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrones integrales con tomate y chorizo </p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 619 Prot. 24 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 5</small></p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Bacalao a la riojana (cebolla, tomate y pimiento)</p> <p>Fruta y leche</p> <p><small>Kcal 682 Prot. 36 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur</p> <p><small>Kcal 672 Prot. 29 Lip 25 HC 82 GS 6 Fe 5</small></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA ANDALUCIA</b> </p> <p>Sopa de picadillo a la hierbabuena</p> <p>Flamenquines con papas aliñás</p> <p>Postre Jornada</p> <p><small>Kcal 725 Prot. 22 Lip 33 HC 85 GS 7 Fe 3</small></p>	<p><b>25</b></p> <p>Judías pintas estofadas</p> <p>Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 603 Prot. 25 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</small></p>	<p><b>26</b></p> <p>Brócoli rehogado con patata</p> <p>Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico </p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 657 Prot. 22 Lip 20 HC 97 GS 3 Fe 4</small></p>
<p><b>29</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p><small>Kcal 677 Prot. 23 Lip 24 HC 93 GS 7 Fe 3</small></p>	<p><b>30</b></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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>Verduras y frutas de temporada:</b>                  Calabacín, tomate, lechuga, brócoli, puerro, repollo, judías verdes. Cerezas, fresas, fresón, naranja y plátano.</p> </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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>657 Kcal.</b>	<b>15% (25g.)</b>	<b>32% (23g.)</b>	<b>53% (86g.)</b>

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



## ¿SABÍAS QUÉ...?

Los fresones y las fresas proceden de una planta llamada fresal. Son frutos que presentan una carne jugosa y perfumada con un sabor que varía de ácido a muy dulce.

Son frutas que aportan pocas calorías y cuyo componente más abundante, después del agua, son los hidratos de carbono. Destaca su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

En lo que se refiere a otros nutrientes, las fresas y los fresones son buena fuente de vitamina C y ácido cítrico; ácido fólico, ácido salicílico, hierro, potasio y en menor proporción contienen vitamina E.

Todo ello hace que tengan propiedades diuréticas y antiirreumáticas, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol, y que sean antiinflamatorias y astringentes. Son frutas muy adecuadas en la época de crecimiento infantil.

Se pueden comer solas o mezcladas con leche, yogur, zumo... además son frutas muy versátiles pues se usan mucho en la cocina para hacer mermeladas, helados, en la repostería, etc.



☎ 91 623 86 17

🌐 [www.duocolektividades.com](http://www.duocolektividades.com)