




LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<p>2</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>	<p>3</p> <p>Macarrones con tomate y atún <i>Pasta with tomato and tuna</i> Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Spanish omelette with lettuce and carrot salad</i> Fruta <i>Fruit</i> Cena: Judías verdes y hamburguesa casera Kcal 689 Prot. 20 Lip 24 HC 99 GS 4 Fe 5</p>	<p>4</p> <p>Guisantes salteados con jamón york <i>Sautéed peas with ham</i> Filete de merluza en salsa con ensalada de tomate <i>Hake in sauce</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> Cena: Revuelto de acelgas con huevo y jamón Kcal 619 Prot. 31 Lip 26 HC 67 GS 6 Fe 6</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín <i>Courgette cream</i> Pollo asado con patatas fritas <i>Baked chicken with french fries</i> Fruta <i>Fruit</i> Cena: Ensalada de arroz y empanadillas al horno Kcal 706 Prot. 26 Lip 29 HC 86 GS 6 Fe 5</p>	<p>6</p> <p>Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao <i>Chickpeas with cod and spinach stew</i> Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate <i>Baked sausages with lettuce and carrot salad</i> Fruta <i>Fruit</i> Cena: Verduras salteadas y lenguado méniér Kcal 688 Prot. 26 Lip 31 HC 75 GS 9 Fe 7</p>
<p>9</p> <p>Lentejas verdinas guisadas <i>Lentils stew</i> Ragú de ternera en salsa con verduras <i>Beef steak in vegetable sauce</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> Cena: Lombarda con manzana y filete de pavo Kcal 634 Prot. 40 Lip 18 HC 79 GS 6 Fe 8</p>	<p>10</p> <p>Coditos carbonara (leche, huevo y beicon) <i>Pasta with egg and bacon</i> Cazón adobado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Marinated dogfish with lettuce, tomato and olives salad</i> Fruta <i>Fruit</i> Cena: Sopa Juliana y chuletas de cordero Kcal 716 Prot. 29 Lip 25 HC 93 GS 6 Fe 4</p>	<p>11</p> <p>Brócoli con patata <i>Sautéed broccoli with potato</i> Pollo al ajillo con arroz integral <i>Chicken with garlic and brown rice</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> Cena: Ensalada de pasta y tortilla francesa Kcal 702 Prot. 29 Lip 31 HC 77 GS 8 Fe 5</p>	<p>12</p> <p>Judías pintas con verduras <i>Red beans with vegetables</i> Platija (limanda) rebozada con ensalada de tomate y maíz <i>Breaded flounder with tomato and corn salad</i> Gelatina de frutas <i>Jelly fruit</i> Cena: Espinacas con piñones y cinta de lomo Kcal 646 Prot. 28 Lip 21 HC 86 GS 4 Fe 6</p>	<p>13</p> <p>Patatas guisadas con pescado <i>Cooked potatoes with fish</i> Huevo frito con pisto <i>Fried egg with ratatouille</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> Cena: Puré de verduras y salmón a la plancha Kcal 657 Prot. 23 Lip 27 HC 81 GS 7 Fe 5</p>
<p>16</p> <p>Arroz tres delicias <i>Fried rice</i> Ventresca de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla <i>Harvestfish in tomato sauce with lettuce and onion salad</i> Fruta <i>Fruit</i> Cena: Berenjena rebozada y chuleta de cerdo Kcal 692 Prot. 27 Lip 24 HC 93 GS 4 Fe 3</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Cocido madrileño completo con repollo <i>Madrid stew full</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> Cena: Tomates gratinados y alitas de pollo Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>18</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetables puree</i> Pescadilla en salsa verde con patata al vapor <i>Hake in sauce with steamed potatoes</i> Natillas <i>Custard</i> Cena: Ensalada y huevos rellenos Kcal 712 Prot. 25 Lip 23 HC 101 GS 5 Fe 4</p>	<p>19</p> <p>JORNADA ALIMENTACION ECOLOGICA Lentejas ecológicas con chorizo y arroz ecológico San Jacobo casero con tomate frito ecológico  Fruta ecológica Cena: Alcachofas y lubina al horno Kcal 712 Prot. 29 Lip 30 HC 80 GS 7 Fe 8</p>	<p>20</p> <p>CUMPLEAÑOS Fideuá (pollo y marisco) <i>Fidegüa (noodles stew with vegetables and chicken)</i> Tortilla de queso con ensalada de lechuga y pepino <i>Cheese omelette with lettuce and cucumber salad</i> Fruta <i>Fruit</i>  Cena: Calabacín a la plancha y boquerones fritos Kcal 638 Prot. 25 Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 5</p>
<p>23</p> <p>Coliflor al ajoarriero (pimentón y patata) <i>Cauliflower with sweet pepper and potatoes</i> Canelones de atún con ensalada de lechuga <i>Tuna cannelloni with lettuce salad</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> Cena: Arroz salteado y solomillo de cerdo Kcal 651 Prot. 23 Lip 28 HC 77 GS 6 Fe 4</p>	<p>24</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras <i>White beans with vegetables stew</i> Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon <i>Boiled eggs in sauce with mushrooms and bacon</i> Fruta y leche <i>Fruit and milk</i> Cena: Crema de calabaza y calamares a la romana Kcal 604 Prot. 26 Lip 21 HC 79 GS 6 Fe 7</p>	<p>25</p> <p>Arroz caldoso con pollo <i>Rice stew with chicken</i> Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla <i>Sardines in oil with lettuce and onion salad</i> Yogur <i>Yogurt</i> Cena: Espárragos y tortilla de patata Kcal 624 Prot. 24 Lip 23 HC 79 GS 6 Fe 3</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis integrales con tomate y chorizo <i>Brown spaghetti with tomato sauce and chorizo</i> Lacón al horno con patatas y grelos <i>Baked ham with potatoes</i> Fruta <i>Fruit</i> Cena: Ensalada y croquetas caseras Kcal 706 Prot. 25 Lip 22 HC 101 GS 5 Fe 6</p>	<p>27</p> <p>Crema de garbanzos (humus) <i>hummus (chickpeas cream)</i> Bacalao rebozado con ensalada de tomate <i>Battered cod with tomato salad</i> Fruta <i>Fruit</i> Cena: Champiñones al ajillo y filete de pollo Kcal 644 Prot. 28 Lip 24 HC 78 GS 3 Fe 5</p>
<p>30</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Las abejas obreras recogen el néctar procedente de las flores y lo transportan hasta la colmena para transformarlo allí en miel. Cada familia apícola la integran tres miembros esenciales: la reina, la obrera y el zángano</p>  </div>			

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

Cena: Cenar 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

	ENERGÍA	PROTEINA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	668 Kcal.	16% (27g.)	33% (25g.)	50% (84g.)

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