

LUNES-MONDAY		MARTES- THUESDAY		MIERCOLES-WEDNESDAY		JUEVES-THURSDAY		VIERNES-FRIDAY	
<p>Existe una amplia variedad de alimentos de diferentes colores y sabores. ¡No dudes comer tanto fruto como cocinado. ¡Pimiento a probar!</p>				1		FESTIVO		2	
5		6		7		8		9	
<p>Lentejas con verduras Lentils stew with vegetables</p> <p>Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with corn and lettuce salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Menestra de verduras y filete de ternera Kcal 646 Prot. 31 Lip 23 HC 78 GS. 6 Fe. 8</p>		<p>Fideuá mixta (pollo y marisco) Noodles stew with seafood and chicken</p> <p>Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y tomate Baked small hake and salad with lettuce and tomato</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Espárragos trigueros y filete de pollo Kcal 643 Prot. 27 Lip 22 HC 84 GS. 3 Fe. 4</p>		<p>Repollo rehogado con patatas Braised cabbage with potatoes</p> <p>Magro en salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Pork meat in tomato sauce with lettuce and olive salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Sopa de estrellas y lubina al horno Kcal 619 Prot. 31 Lip 26 HC 64 GS. 7 Fe. 5</p>		<p>Judías blancas estofadas White beans with vegetables</p> <p>Calamares en salsa americana (cebolla, tomate y pimiento) con arroz blanco Squid in american sauce and salad with white rice</p> <p>Helado Ice-cream</p> <p>Cena: Acelgas con jamón y tortilla de queso Kcal 705 Prot. 30 Lip 21 HC 100 GS. 5 Fe. 6</p>		<p>Crema reina (patata, nabo y pollo) Potato, turnip and chicken cream</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con verduras Beef burger in sauce with vegetables</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Arroz tres delicias y salmón al horno Kcal 669 Prot. 24 Lip 30 HC 75 GS. 10 Fe. 6</p>	
12		13		14		15		16	
<p>Arroz con verduras Rice with vegetables</p> <p>Lomos de bacalao con tomate y ensalada de lechuga y cebolla Cod in tomato sauce and salad with lettuce and onion</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Sopa Juliana y croquetas Kcal 679 Prot. 25 Lip 24 HC 92 GS. 3 Fe. 3</p>		<p>Guisantes salteados Sauteed peas</p> <p>Ragout de ternera con verduras y puré de patata Beef ragout with vegetables and mashed potatoes</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Champiñón al ajillo y boquerones fritos Kcal 624 Prot. 35 Lip 19 HC 78 GS. 5 Fe. 7</p>		<p>Crema de zanahoria Carrot cream</p> <p>Pollo asado con pimientos fritos Grilled chicken with pepper</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Dorada al horno con patata Kcal 626 Prot. 26 Lip 28 HC 69 GS. 7 Fe. 4</p>		<p>Garbanzos estofados con verduras Chickpeas stew</p> <p>Huevos fritos con pisto manchego Fried eggs with ratatouille</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Ensalada y chuletas de cordero Kcal 609 Prot. 22 Lip 23 HC 78 GS. 4 Fe. 7</p>		<p>Espirales integrales con tomate y chorizo Brown spirals with tomato and chorizo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil and salad with lettuce and carrot</p> <p>Natillas Custard</p> <p>Cena: Arroz salteado y tortilla francesa Kcal 703 Prot. 27 Lip 24 HC 94 GS. 6 Fe. 3</p>	
19		20		21		22		23	
<p>Brócoli rehogado Sautéed broccoli</p> <p>Filete de ternera en salsa con arroz integral Beef filet in sauce and brown rice</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Sopa castellana y pechuga de pollo Kcal 608 Prot. 32 Lip 24 HC 66 GS. 6 Fe. 5</p>		<p>Crema de legumbre con picatostes Legumes cream with toasted bread</p> <p>Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Hake in green sauce with lettuce and asparagus salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Espaguetis salteados con verduras Kcal 676 Prot. 29 Lip 21 HC 93 GS. 3 Fe. 6</p>		<p>Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs</p> <p>Tortilla de calabacín ecológico con ensalada de tomate natural Zucchini omelette and salad with tomato</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Berenjenas rellenas de atún al horno Kcal 647 Prot. 22 Lip 27 HC 78 GS. 8 Fe. 5</p>		<p>Arroz con tomate Rice with tomato</p> <p>Cinta de lomo asada con patata panadera (patata, pimiento y cebolla) Grilled loin pork with baked potatoes</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Cena: Verduras asadas y huevos revueltos Kcal 775 Prot. 33 Lip 25 HC 105 GS. 7 Fe. 4</p>		<p>Judías pintas guisadas Red beans stew</p> <p>Filete de boquerón con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fried anchovy and salad with lettuce, onion and olives</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Puré de verdura y filetes rusos Kcal 676 Prot. 21 Lip 29 HC 83 GS. 4 Fe. 6</p>	
26		27		28		29		30	
<p>Judías verdes con patatas Green beans with potatoes</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de tomate y maíz Marinated shark and salad with tomato and corn</p> <p>Fruta ecológica Ecological Fruit</p> <p>Cena: Lasaña de verduras Kcal 622 Prot. 25 Lip 25 HC 74 GS. 3 Fe. 5</p>		<p>Sopa de cocido Cocido soup</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Espinacas con bechamel y jamón Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS. 6 Fe. 7</p>		<p>Coditos carbonara (huevo, bacon y leche) Pasta with egg, bacon and milk</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake and salad with lettuce and carrot</p> <p>Yogur de beber Drinking yogurt</p> <p>Cena: Calabacín plancha y alitas de pollo Kcal 665 Prot. 28 Lip 26 HC 80 GS. 8 Fe. 3</p>		<p>Lentejas verdes con chorizo Lentils stew with chorizo</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette and salad with lettuce and olives</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Sopa de pescado y empanada de carne Kcal 680 Prot. 25 Lip 25 HC 89 GS. 5 Fe. 8</p>		<p>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICO</p> <p>Arroz con frijoles</p> <p>Fajitas de pollo y verduras</p> <p>Mango en almíbar</p> <p>Cena: Ensalada y lenguado a la plancha Kcal 643 Prot. 34 Lip 16 HC 90 GS. 3 Fe. 5</p>	

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

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kiloenergías (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	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	658 Kcal.	16% (28g.)	33% (24g.)	51% (83g.)

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