

C. P. NTRA. SRA. DEL ROSARIO

DICIEMBRE 2018

**LUNES                      MARTES                      MIÉRCOLES                      JUEVES                      VIERNES**



**Duo Colectividades os desea  
¡Felices Fiestas!**



<p><b>3</b> Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Tortilla de york con ensalada de tomate y aceitunas Ham omelette and salad with tomato and olives Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Pisto y filete de pollo a la plancha</b> Kcal 666 Prot. 25 Lip 28 HC 79 GS Fe</p>	<p><b>4</b> Puré de verduras Vegetables cream  Lomo de Sajonia con patatas al vapor Grilled loin pork with potatoes Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Pasta con albahaca y croquetas</b> Kcal 627 Prot. 26 Lip 19 HC 88 GS 10 Fe 4</p>	<p><b>5</b> Judías carillas estofadas Carillas Beans stew Filete de platija (limanda) empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Breaded flounder with lettuce and carrot salad Fruta Fruit <b>Cena: Alcachofas con jamón y huevo</b> Kcal 688 Prot. 29 Lip 25 HC 87 GS 4 Fe 7</p>	<p><b>6</b> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>7</b> <b>DIA NO LECTIVO</b></p>
<p><b>10</b> Espaguetis ecológicos gratinados con queso <b>ECO</b> Grilled spaguettis with chesse Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y pepino Sardines in oil with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit <b>Cena: Verduras asadas y tortilla de patata</b> Kcal 606 Prot. 24 Lip 21 HC 81 GS 4 Fe 4</p>	<p><b>11</b> Judías verdes rehogadas Green beans sautéed Ragout de pavo con patatas cuadro Baked turkey meat with potatoes Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Arroz 3 delicias y lenguado en salsa</b> Kcal 640 Prot. 29 Lip 29 HC 66 GS 7 Fe 5</p>	<p><b>12</b> Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Ensalada de tomate y boquerones fritos</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>13</b> Paella Mixta (Pollo y pescado) Paella (rice with chicken and selffish) Huevos en salsa (champiñón y bacon) con ensalada de lechuga y maíz Hard-boiled eggs in sauce and salad with lettuce and corn Fruta Fruit <b>Cena: Crema de calabacín y pollo asado</b> Kcal 632 Prot. 19 Lip 24 HC 86 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>14</b> <b>CUMPLEAÑOS</b> Lentejas ecológicas con verduras <b>ECO</b> Lentils stew with vegetables Pescadilla en salsa marinera con ensalada mixta Small hake in sauce and mix salad Yogur de beber Drinking yogurt <b>Cena: Brócoli al vapor y chuleta de cerdo</b> Kcal 645 Prot. 35 Lip 23 HC 74 GS 5 Fe 7</p>
<p><b>17</b> Coliflor rehogada con patata Sautéed cauliflower with potato Albóndigas de ternera en salsa con arroz integral y zanahoria baby Veat meatballs with brown rice and baby carrot Fruta Fruit <b>Cena: Ensalada de pasta con atún</b> Kcal 753 Prot. 19 Lip 39 HC 81 GS 11 Fe 10</p>	<p><b>18</b> Humus (crema de garbanzos) Hummus (Chickpeas cream) Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Baked cod and salad with lettuce and olives Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Lacón a la gallega con patata cocida</b> Kcal 682 Prot. 30 Lip 26 HC 81 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>19</b> Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown Macaroni with tomato and chorizo Huevos revueltos con gambas y gulas con ensalada de lechuga y espárragos Scrambled eggs with prawns and surimi with lettuce Fruta Fruit <b>Cena: Sopa juliana y filete de ternera</b> Kcal 623 Prot. 23 Lip 23 HC 82 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>20</b> Judías canela con verduras Stew beans with vegetables Salmón rebozado con ensalada de tomate Salmón breaded with tomato salad Fruta Fruit <b>Cena: Espinacas con piñones y tortilla francesa</b> Kcal 713 Prot. 32 Lip 29 HC 81 GS 4 Fe 6</p>	<p><b>21</b> Sopa de ave Chicken soup Pizza italiana con ensalada de lechuga y tomate Italian pizza and salad with lettuce and tomato Refrescos y dulces navideños Soft drink and chrismas sweets <b>Cena: Acelgas rehogadas con patata y lubina</b> Kcal 656 Prot. 20 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 2</p>

Nuestros menús incluyen 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.

**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	660 Kcal.	16% (26g.)	34% (25g.)	50% (83g.)

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