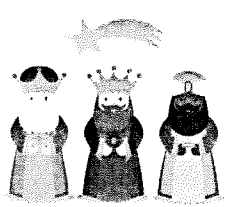



C. P. NTRA. SRA. DEL ROSARIO

ENERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7  Guisantes salteados con york Sautéed peas with ham Filete de ternera en salsa con verduras y patata panadera Beef steak in sauce with vegetables and potatoes Fruta Fruit Cena: Pisto y tortilla de queso Kcal 686 Prot. 36 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 7	8 Arroz a la cubana (arroz, tomate y huevo) Rice with tomato and fried egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Anchovy with lettuce and onion salad Fruta Fruit Cena: Menestra salteada y escalope de ternera Kcal 717 Prot. 26 Lip 31 HC 85 GS 6 Fe 5	9 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Calabacín asado y bacalao al horno Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	10 Acelgas rehogadas con patatas Sautéed chard with potato Salchichas frescas al horno con arroz integral Baked sausages with brown rice Fruta Fruit Cena: Crema de zanahoria y gambas al ajillo Kcal 674 Prot. 20 Lip 32 HC 77 GS 10 Fe 8	11 Lentejas estofadas con chorizo Lentils stew with chorizo Merluza en salsa verde con ensalada de tomate natural Small hake in green sauce with tomato salad Fruta Fruit Cena: Judías verdes y pollo al horno Kcal 630 Prot. 32 Lip 21 HC 79 GS 4 Fe 7
14 Guisantes salteados con york Sautéed peas with ham Filete de ternera en salsa con verduras y patata panadera Beef steak in sauce with vegetables and potatoes Fruta Fruit Cena: Pisto y tortilla de queso Kcal 686 Prot. 36 Lip 25 HC 80 GS 5 Fe 7	15 Espaguetis integrales ecológicos con chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake and salad with lettuce and carrot Fruta Fruit Cena: Coliflor gratinada y solomillo de cerdo Kcal 644 Prot. 26 Lip 22 HC 85 GS 4 Fe 4	16 Judías pintas con verduras Red Beans with vegetables Huevos revueltos con espinacas y ensalada de lechuga y aceitunas Scrambled eggs with spinach and lettuce and olives Fruta y leche Fruit and milk Cena: Crema de calabacín y gallo rebozado Kcal 642 Prot. 27 Lip 25 HC 79 GS 6 Fe 8	17 Sopa de verduras Vegetables soup Pollo en pepitoria con patatas fritas Chicken in sauce with fries Fruta Fruit Cena: Pasta rellena y ensalada mixta Kcal 645 Prot. 26 Lip 30 HC 69 GS 5 Fe 5	18 CUMPLEAÑOS Arroz tres delicias Fried rice Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Cod with tomato, onion and peppers Helado Ice cream Cena: Repollo rehogado y filete ruso Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 85 GS 5 Fe 3
21 JORNADA GASTRONÓMICA: JAPÓN UDON CON VERDURAS Y GAMBAS (Tallarines salteados) TONKATSU (Lomo de cerdo empanado) CON ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA MANZANA FUJI  Cena: Puré de verduras y lubina a la plancha Kcal 743 Prot. 33 Lip 27 HC 91 GS 5 Fe 4	22 Lentejas caseras con verduras Lentils stew with vegetables Tortilla de patata con pisto manchego Potato omelette with ratatouille Fruta Fruit Cena: Berenjenas rellenas al horno Kcal 676 Prot. 26 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 8	23 Judías verdes salteadas con patata Sautéed green beans with potato Canelones de atún con ensalada de lechuga Tuna cannelloni with lettuce salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Guisantes y pollo empanado Kcal 653 Prot. 22 Lip 28 HC 79 GS 6 Fe 4	24 Crema de calabaza ecológica Turnip cream Merluza a la romana con ensalada de tomate y aceitunas Battered hake with tomato and olives salad Gelatina Jelly Sweet Cena: Patata asada y filete de ternera Kcal 625 Prot. 22 Lip 26 HC 76 GS 8 Fe 3	25 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y huevo frito Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7
28 Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potato Magro en salsa de tomate con arroz blanco Pork with tomato sauce and rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Pasta con champiñones y tortilla Kcal 711 Prot. 35 Lip 25 HC 86 GS 7 Fe 5	29 Crema de legumbres Legumes cream Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Marinated shark and with lettuce and tomato salad Fruta Fruit Cena: Parrillada de verduras y chuletillas de cordero Kcal 680 Prot. 29 Lip 25 HC 84 GS 3 Fe 7	30 Sopa de pescado Fish soup Hamburguesa de ternera con verduras y puré de patata Veal burger with vegetables and potato purée Fruta Fruit Cena: Lombarda con manzana y lenguado en salsa Kcal 691 Prot. 27 Lip 32 HC 73 GS 10 Fe 6	31 Judías blancas con chorizo Beans stew with chorizo Tortilla de queso con ensalada de tomate y maíz Cheese omelette with tomato and corn salad Fruta y leche Fruit and milk Cena: Pimientos asados y merluza a la gallega Kcal 681 Prot. 30 Lip 26 HC 81 GS 8 Fe 7	¡FELIZ AÑO 2019!

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

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
APORTE MENÚ DUO	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
	670 Kcal.	16% (28g.)	34% (25g.)	50% (83g.)

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