

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIERCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
				<b>1</b> <b>DIA NO LECTIVO</b>
<b>4</b> <b>DIA NO LECTIVO</b>	<b>5</b> Arroz con tomate y huevo Rice with tomato and fried egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas Sardines in oil with lettuce and olives salad Fruta Fruit <b>Cena: Verduras salteadas y chuletas de cordero</b> Kcal 732 Prot. 26 Lip 32 HC 85 GS 6 Fe 5	<b>6</b> Judías carilla estofadas Beans stew Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby Grilled loin pork with garlic and baby carrot Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Ensalada variada y dorada a la sal</b> Kcal 682 Prot. 39 Lip 22 HC 81 GS 7 Fe 7	<b>7</b> Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli with potato Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Breaded chicken with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Sopa de fideos y tortilla francesa</b> Kcal 713 Prot. 32 Lip 34 HC 69 GS 7 Fe 4	<b>8</b> Crema de legumbres con picatostes Legumbres cream with toasted bread Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate) Cod with tomato, pepper and onion Fruta Fruit <b>Cena: Champiñón al ajillo y filetes rusos</b> Kcal 684 Prot. 31 Lip 21 HC 94 GS 3 Fe 6
<b>11</b> Crema de chirivía ecológica Filete de ternera en salsa de champiñón con patatas fritas Beef steak in mushroom sauce with chips Fruta Fruit <b>Cena: Arroz tres delicias y ensalada de pepino</b> Kcal 665 Prot. 29 Lip 27 HC 78 GS 5 Fe 5	<b>12</b> Lentejas castellanas con verduras Lentils stew with vegetables Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate y aceitunas Baked hake with tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Espinacas con bechamel y chuleta de Sajonia</b> Kcal 676 Prot. 33 Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 7	<b>13</b> Paella mixta (pollo y marisco) Paella (rice with chicken and selffish) Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga con pepino Scrambled eggs with zucchini and lettuce with Fruta Fruit <b>Cena: Tomates gratinados y croquetas caseras</b> Kcal 616 Prot. 19 Lip 22 HC 84 GS 5 Fe 4	<b>14</b> Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Cazón en adobo con ensalada de lechuga y espárragos Marinated dogfish with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit <b>Cena: Puré de verduras y alitas al horno</b> Kcal 738 Prot. 30 Lip 27 HC 95 GS 4 Fe 5	<b>15</b> Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Helado Ice cream <b>Cena: Calabacín a la plancha y boquerones</b> Kcal 635 Prot. 25 Lip 16 HC 97 GS 5 Fe 7
<b>18</b> Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham Filete de limanda (platija) empanada con ensalada de lechuga y tomate Breaded flounder with lettuce and tomato salad Fruta Fruit <b>Cena: Crema de puerros y chuleta de cerdo</b> Kcal 653 Prot. 29 Lip 28 HC 71 GS 5 Fe 6	<b>19</b> Judías verdes con patata Sautéed green beans with potato Pavo en salsa con arroz integral ecológico Baked turkey meet with brown rice Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Sopa de estrellas y huevos al horno</b> Kcal 691 Prot. 30 Lip 25 HC 87 GS 6 Fe 5	<b>20</b> Cassoulet de Toulouse Judías blancas con salchichas Merluza menier con ratatouille Merluza en salsa con verduras asadas Macarons con leche Coliflor rehogada y filete de ternera Kcal 735 Prot. 29 Lip 41 HC 62 GS 4 Fe 6	<b>21</b> Coditos carbonara (huevo, leche y beicon) Pasta with egg and bacon Pollo asado con ensalada de tomate natural Baked chicken with tomato salad Fruta Fruit <b>Cena: Menestra de verduras y gallo a la andaluza</b> Kcal 671 Prot. 29 Lip 26 HC 81 GS 8 Fe 4	<b>22</b> Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with meat Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Tuna omelette with lettuce and carrot salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Alcachofas y calamares a la romana</b> Kcal 633 Prot. 24 Lip 25 HC 78 GS 7 Fe 5
<b>25</b> Lentejas estofadas Lentils stew Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla Hake in green sauce with lettuce and onion salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Pisto y tortilla de patata</b> Kcal 693 Prot. 35 Lip 24 HC 83 GS 6 Fe 7	<b>26</b> Arroz caldoso con alcachofas y pollo Rice stew with artichoke and chicken Lacón a la gallega con pimentón y ensalada de tomate y maíz Baked ham with sweet pepper with tomato and corn Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Sopa juliana y merluza rebozada</b> Kcal 660 Prot. 23 Lip 24 HC 88 GS 6 Fe 4	<b>27</b> Potaje de garbanzos (bacalao y espinacas) Chickpeas with cod and spinach stew Tortilla de queso con champiñón salteado Cheese omelette with sauteed mushrooms Yogurt <b>Cena: Ensalada mixta y lenguado a la plancha</b> Kcal 638 Prot. 30 Lip 25 HC 75 GS 7 Fe 7	<b>28</b> Sopa de pescado Fish soup Hamburguesa en salsa de verduras con patata panadera (patata, cebolla y pimientos) Burger in sauce with potatoes Fruta Fruit <b>Cena: Espárragos con mahonesa y san jacobó</b> Kcal 739 Prot. 27 Lip 37 HC 75 GS 11 Fe 6	<b>29</b> Puré de calabacín Courgette cream Salmón rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Breaded salmon with lettuce, tomato and olives salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Tallarines salteados con verduras y pollo</b> Kcal 732 Prot. 28 Lip 36 HC 74 GS 7 Fe 4

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	<b>684 Kcal.</b>	<b>16%(29g.)</b>	<b>34%(27g.)</b>	<b>50%(81g.)</b>

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