

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
3 DÍA NO LECTIVO	4 DÍA NO LECTIVO	5 Lentejas estofadas Lentils stew with chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit Cena: Sopa juliana y chuleta de cerdo <small>Kcal 609 Prot. 31 Lip 21 HC 74 GS 4 Fe</small>	6 Macarrones gratinados con queso Pasta with cheese grilled Huevos rellenos de atún con lechuga y mayonesa Tuna dellived eggs with lettuce and mayonnaise Fruta Fruit Cena: Crema de zanahoria y lenguado plancha <small>Kcal 651 Prot. 22 Lip 26 HC 82 GS 5 Fe 4</small>	7 Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli with potato Ragú de ternera con arroz integral Baked beef meat with brown rice Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de pasta y tortilla francesa <small>Kcal 650 Prot. 32 Lip 23 HC 80 GS 6 Fe 5</small>
10 DÍA FESTIVO	11 Guisantes salteados Peas sauteed Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y pepino Hake in sea sauce with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit Cena: Verduras a la plancha y huevos revueltos <small>Kcal 603 Prot. 29 Lip 23 HC 70 GS 3 Fe 6</small>	12 Arroz con tomate frito ecológico ECO White rice with tomato Pollo en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Chicken in sauce with lettuce and olives salad Fruta Fruit Cena: Espárragos trigueros y gallo a la plancha <small>Kcal 661 Prot. 25 Lip 25 HC 85 GS 5 Fe 4</small>	13 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk Cena: Ensalada de tomate y filete de pavo <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	14 Puré de verduras Vegetables cream Tortilla de patata con pisto Spanish omelette with ratatouille Fruta Fruit Cena: Arroz integral y mero al horno <small>Kcal 610 Prot. 14 Lip 26 HC 80 GS 4 Fe 4</small>
17 Repollo rehogado Sautéed cabbage Salchichas frescas al horno con puré de patata Baked fresh sausages wiht mashed potatoes Fruta Fruit Cena: Sopa de estrellas y calamares a la romana <small>Kcal 628 Prot. 20 Lip 30 HC 70 GS 10 Fe 4</small>	18 Judías blancas guisadas White beans stew Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y espárragos Hake in green sauce with lettuce and asparagus Fruta y leche Fruit and milk Cena: Menestra de verduras y huevo frito <small>Kcal 690 Prot. 33 Lip 24 HC 85 GS 6 Fe 7</small>	19 Patatas guisadas con puerro y bacalao Potatoes with cod and leek Ragú de pavo con zanahoria baby Baked turkey meet with carrot baby Helado Ice cream Cena: Alcachofas y empanadillas al horno <small>Kcal 642 Prot. 29 Lip 25 HC 76 GS 8 Fe 3</small>	20 Crema de legumbres Legumes cream Filete de limanda empanada con ensalada de tomate natural Breaded flounder with tomato salad Fruta Fruit Cena: Judías verdes y filete de pollo <small>Kcal 683 Prot. 27 Lip 27 HC 83 GS 4 Fe</small>	21 Paella mixta (pollo y marisco) Paella (rice with chicken and fish) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Courgette omelette with lettuce and corn salad Fruta Fruit Cena: Berenjenas rellenas de caballa <small>Kcal 625 Prot. 20 Lip 23 HC 86 GS 5 Fe 4</small>
24 Espaguetis integrales al ajillo con gulas Pasta with garlic and surimi Filete de ternera en salsa con ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Beef steak with lettuce, tomato and carrot salad Fruta Fruit Cena: Lombarda con pasas y alitas de pollo <small>Kcal 621 Prot. 31 Lip 18 HC 84 GS 4 Fe 5</small>	25 Crema de calabaza Pumpkin cream Croquetas caseras con ensalada de tomate y aceitunas Home-made croquettes with tomato and olives salad Fruta Fruit Cena: Arroz con verdura y salmón al horno <small>Kcal 602 Prot. 13 Lip 25 HC 82 GS 3 Fe 4</small>	26 Sopa de cocido Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta ecológica ECO y leche Cena: Ensalada variada y boquerones fritos <small>Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</small>	27 DÍA SIN GLUTEN Arroz caldoso con alcachofas y pollo Rice stew with artichoke and chicken Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y cebolla Scrambled eggs wiht salad Fruta y tortitas de maíz  Cena: Gazpacho completo y cinta de lomo <small>Kcal 602 Prot. 20 Lip 23 HC 79 GS 5 Fe 4</small>	28 Judías pintas con verduras White beans stew Bacalao a la riojana (tomate, pimiento y cebolla) Cod with tomato, pepper onion and pepper sauce Yogur Yogurt Cena: Pizza casera de verduras y atún <small>Kcal 643 Prot. 34 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 6</small>
31 Lentejas con verduras Lentils with vegetables Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz Battered hake with lettuce and corn salad Fruta Fruit Cena: Pimientos asados y huevo cocido <small>Kcal 654 Prot. 32 Lip 22 HC 82 GS 7 Fe 7</small>	 <p>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?</p> <p>Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten www.celiacosmadrid.org</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 **ALÉRGENOS** de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

RECOMENDACIÓN CAM.	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	634 Kcal.	17%(27g.)	32%(23g.)	51%(80g.)

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

¿SABÍAS QUÉ....?

El **gluten** es un tipo de proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales como son el trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, algunas variedades de avena, así como en sus derivados.

Posee un bajo nivel nutricional y un alto valor tecnológico, siendo el responsable de la elasticidad de las masas, aportando volumen y esponjosidad. De ahí su uso en productos de panadería, bollería, masas....

Muchas personas son incapaces de digerir esta proteína por completo y tras su ingesta, se desencadena una reacción adversa. Por tanto, el gluten puede ser el responsable de ciertas patologías relacionadas con su consumo como la enfermedad celiaca, la alergia al trigo y la sensibilidad al gluten no celiaca. Actualmente la dieta exenta de gluten es el único tratamiento para la enfermedad celiaca.



¿Sabías que hay alimentos que no tienen gluten en su origen? Como por ejemplo las frutas, las hortalizas, el pescado y las carnes frescas, los huevos, la leche, las legumbres, la patata, el arroz, el maíz...
En el caso de productos procesados y de panadería es importante que aparezca la mención SIN GLUTEN o un sello que nos garantice que el producto está libre de

