

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY		
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>¡La naturaleza ha preparado la estacionalidad de los alimentos y sus propiedades para adecuarlos a la correspondiente época del año!</p> </div>				<p><b>1</b> Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Chicken fillet with lettuce and corn salad Fruta Fruit <b>Cena: Puré de verduras y salmón al horno</b> Kcal 606 Prot. 33 Lip 22 HC 69 GS 4 Fe 3</p>		
<p><b>4</b> Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli Cinta de lomo al ajillo con ensalada de tomate y aceitunas Grilled loin pork garlic with tomato and olives salad Fruta Fruit <b>Cena: Pasta salteada con verduras y atún</b> Kcal 613 Prot. 33 Lip 25 HC 64 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>5</b> Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y cebolla Hake in sauce with lettuce and onion salad Fruta Fruit <b>Cena: Sopa juliana y ternera estofada</b> Kcal 607 Prot. 31 Lip 19 HC 78 GS 3 Fe 7</p>	<p><b>6</b> Paella mixta (pollo y marisco) Paella with chicken and fish Huevos cocidos en salsa con champiñón Hard-boiled eggs in sauce with mushroom Yogur Yogurt <b>Cena: Judías verdes y pescadilla al horno</b> Kcal 622 Prot. 21 Lip 22 HC 84 GS 6 Fe 3</p>	<p><b>7</b> Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Espinacas a la crema y tortilla francesa</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>8</b> Crema de calabaza Pumpkin cream Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y pepino Battered cod with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit <b>Cena: Calabacín rellenos gratinados</b> Kcal 616 Prot. 25 Lip 26 HC 70 GS 4 Fe 4</p>		
<p><b>11</b> <b>Día no lectivo</b></p>		<p><b>12</b> <b>FESTIVO</b></p> 		<p><b>13</b> Arroz con tomate y huevo White rice with tomato and egg Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil and salad with lettuce and carrot Fruta Fruit <b>Cena: Verduras asadas y solomillo de cerdo</b> Kcal 730 Prot. 26 Lip 32 HC 85 GS 6 Fe 5</p>	<p><b>14</b> Crema de garbanzos ecológicos (humus) <b>ECO</b> hummus (chickpeas cream) Pollo asado con ensalada de tomate y maíz Baked chicken with tomato and corn salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Lombarda y pescadilla al horno</b> Kcal 648 Prot. 32 Lip 27 HC 69 GS 7 Fe 6</p>	<p><b>15</b> Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish Croquetas caseras con ensalada de lechuga Home-made croquettes with lettuce salad Fruta Fruit <b>Cena: Puré de verduras y huevo a la plancha</b> Kcal 634 Prot. 17 Lip 23 HC 90 GS 2 Fe 3</p>
<p><b>18</b> Lentejas estofadas Lentils stew with chorizo Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Cod fillet with tomato, onion, pepper Fruta Fruit <b>Cena: Champiñón relleno y lomo de Sajonia</b> Kcal 636 Prot. 34 Lip 20 HC 80 GS 3 Fe 7</p>	<p><b>19</b> Sopa de pescado Fish soup Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Spanish omelette with lettuce and carrot salad Fruta y leche ecológica <b>ECO</b> Fruit and milk <b>Cena: Crema de zanahoria y trucha adada</b> Kcal 601 Prot. 20 Lip 27 HC 71 GS 6 Fe 4</p>	<p><b>20</b> Espaguetis carbonara (huevo, beicon y leche) Pasta with egg and bacon Filete de ternera en salsa con ensalada de lechuga Beef steak in sauce with lettuce salad Fruta Fruit <b>Cena: Menestra verduras y salmón a la plancha</b> Kcal 664 Prot. 33 Lip 22 HC 83 GS 7 Fe 5</p>	<p><b>21</b> Judías pintas con verduras Red beans stew Merluza a la romana con ensalada de tomate natural Breaded hake with tomato salad Fruta Fruit <b>Cena: Revuelto de espárragos con jamón</b> Kcal 640 Prot. 29 Lip 22 HC 82 GS 7 Fe 6</p>	<p><b>22</b> Coliflor ajo arriero Sautéed cauliflower with garlic and paprika Ragú de pavo con arroz integral Baked turkey meat with brown rice Fruta Fruit <b>Cena: Sopa de fideos y lenguado méner</b> Kcal 623 Prot. 28 Lip 21 HC 80 GS 4 Fe 5</p>		
<p><b>25</b> Arroz murciano (verduras y magro) Rice with vegetables and pork loin Pescadilla en salsa verde con zanahoria baby Hake in green sauce with carrot baby Fruta Fruit <b>Cena: Ensalada y empanada casera de verduras</b> Kcal 682 Prot. 27 Lip 23 HC 93 GS 4 Fe 3</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Tomates gratinados y tortilla de queso</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>27</b> Judías verdes con tomate Sautéed green beans with tomato Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz Breaded flounder with lettuce and corn salad Fruta Fruit <b>Cena: Quinoa salteada con verduras y pollo</b> Kcal 622 Prot. 23 Lip 28 HC 69 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>28</b> Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with meat Huevos revueltos con calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Scrambled eggs with zucchini with lettuce and olives salad Fruta Fruit <b>Cena: Brócoli rehogado y filetes rusos</b> Kcal 607 Prot. 24 Lip 23 HC 76 GS 5 Fe 5</p>	<p><b>29 HALLOWEEN</b> Caldero de la bruja (crema de guisantes) Jamoncitos de vampiro con su guarnición (pollo con tomate y patatas) Gelatina de Drácula <b>Cena: Ensalada y croquetas de calabaza</b> Kcal 724 Prot. 30 Lip 28 HC 89 GS 5 Fe 6</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**

	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H. CARBONO
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>640 Kcal.</b>	<b>17% (27g.)</b>	<b>33% (23g.)</b>	<b>50% (77g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUE...?

Llamamos **frutas y verduras de temporada** a aquellas que se cosechan en una determinada época del año, acorde con su calendario natural; y por tanto se encuentran en su momento óptimo de consumo.

Los alimentos de temporada presentan muchas ventajas:

- Son más **sabrosos**, ya que completan su calendario natural, por tanto en el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades organolépticas (textura, olor y sabor).
- Son más **nutritivos**: al completar su proceso de maduración, tienen un mayor aporte de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales.
- Son más **baratos**: al haber mayor disponibilidad en las tiendas y aumentar la oferta, disminuye el precio.
- Son más **respetuosos con el medio ambiente**, porque respetamos su ciclo natural, evitando el abuso de los recursos y reduciendo las emisiones de CO<sub>2</sub>.



## CALENDARIO TEMPORADA DE OTOÑO

OCTUBRE, NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

### FRUTAS



### VERDURAS

