

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables</p> <p>Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz Omelette with ham and lettuce and corn salad</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Menestra de verduras y filete de ternera Kcal 660 Prot. 31 Lip 24 HC 79 GS 7 Fe 8</p>	<p>3</p> <p>Puré de zanahoria ecológica ECO Carrot cream</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Cod with tomato, onion and pepper sauce</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Quinoa salteada y solomillo de cerdo Kcal 632 Prot. 25 Lip 20 HC 89 GS 3 Fe 4</p>	<p>4</p> <p>Judías blancas estofadas White beans stew</p> <p>Pollo en salsa con ensalada de tomate natural Chicken in sauce with tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Espárragos trigueros y salmón al horno Kcal 639 Prot. 32 Lip 23 HC 76 GS 5 Fe 7</p>	<p>5</p> <p>Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta</p> <p>Merluza rebozada con ensalada de lechuga y aceitunas Battered hake with lettuce and olives salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Acelgas rehogadas y huevos revueltos Kcal 614 Prot. 27 Lip 29 HC 61 GS 10 Fe 3</p>
<p>8</p> <p>Arroz con verduras Rice with vegetables</p> <p>Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate Grilled loin pork</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Coliflor ajoarriero y huevo cocido Kcal 648 Prot. 25 Lip 20 HC 91 GS 11 Fe 2</p>	<p>9</p> <p>Espirales gratinados Pasta with cheese grilled</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Berenjena rebozada y filete de pavo Kcal 601 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4</p>	<p>10</p> <p>Guisantes salteados Sauteed peas</p> <p>Hamburguesa de pollo con patata panadera (patata, pimiento y cebolla) Chicken burger with baked potato</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Cena: Ensalada de tomate y palometa frita Kcal 681 Prot. 37 Lip 26 HC 76 GS 6 Fe 6</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín con queso Courgette cream with cheese</p> <p>Calamares en salsa americana con arroz blanco ecológico ECO Squid in america sauce with white rice</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Sopa de verduras y croquetas caseras Kcal 716 Prot. 25 Lip 24 HC 99 GS 6 Fe 4</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos (bacalao y espinacas) Chickpeas with cod and spinach stew</p> <p>Huevos fritos con pisto manchego Fried eggs with ratatouille</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Ensalada variada y lenguado a la plancha Kcal 615 Prot. 24 Lip 23 HC 78 GS 4 Fe 7</p>
<p>15</p> <p>Lentejas castellanas estofadas Lentils stew</p> <p>Pescadilla en salsa de tomate con ensalada de lechuga y espárragos Hake in tomato sauce with lettuce and asparagus salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Revuelto de espinacas y piñones Kcal 658 Prot. 31 Lip 24 HC 81 GS 4 Fe 8</p>	<p>16</p> <p>Brócoli con patata Sautéed broccoli with potato</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral Baked turkey meat with brown rice ECO</p> <p>Fruta y leche ecológica Fruit and milk</p> <p>Cena: Espaguetis al ajillo con verduras y gambas Kcal 657 Prot. 30 Lip 25 HC 79 GS 6 Fe 4</p>	<p>17</p> <p>Patatas guisadas con carne Cooked potatoes with meat</p> <p>Lomos de bacalao rebozado con ensalada de tomate y aceitunas Battered cod with tomato and olives salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Crema de calabaza y filete de pollo Kcal 644 Prot. 28 Lip 24 HC 79 GS 4 Fe 4</p>	<p>18</p> <p>Judías pintas con verduras Red beans stew with vegetables</p> <p>Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga Scrambled eggs with tuna and lettuce salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Champiñón salteado y rosada a la plancha Kcal 633 Prot. 28 Lip 23 HC 78 GS 6 Fe 7</p>	<p>19</p> <p>DÍA UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO</p> <p>Sopa de ave de la Paz Chicken soup</p> <p>Librillos de lomo Breaded pork loin with cheese</p> <p>Tarta de juego mikado Mikado dessert</p> <p>Cena: Calabacines rellenos al horno Kcal 678 Prot. 24 Lip 35 HC 67 GS 6 Fe 4</p>
<p>22</p> <p>Judías verdes rehogadas Sautéed green beans with potato</p> <p>Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y maíz Breaded flounder with tomato and corn salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Arroz salteado y alitas de pollo al horno Kcal 625 Prot. 23 Lip 27 HC 73 GS 4 Fe 5</p>	<p>23</p> <p>Crema de legumbres Legumes cream</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Sopa de pescado y chuleta de cerdo Kcal 651 Prot. 20 Lip 25 HC 87 GS 4 Fe 7</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis ecológicos ECO integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Hake in green sauce with lettuce and carrot salad</p> <p>Gelatina Jelly Sweet</p> <p>Cena: Empanadillas de verduras y tortilla francesa Kcal 668 Prot. 26 Lip 22 HC 92 GS 4 Fe 4</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido Cocido soup</p> <p>Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Pimientos asados y abadejo a la riojana Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p>26</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato</p> <p>Pollo asado con zanahoria baby Baked chicken with carrot baby</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Ensalada mixta y lenguado méner Kcal 638 Prot. 24 Lip 22 HC 86 GS 5 Fe 4</p>
<p>29</p> <p>Puré de verduras Vegetables cream</p> <p>Ragú de ternera en salsa con patatas fritas Baked beef meat with vegetables with french fries</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Ensalada variada y trucha asada Kcal 703 Prot. 29 Lip 26 HC 89 GS 5 Fe 6</p>	<p>30</p> <p>Fideuá mixta (pollo y marisco) Noodles stew with seafood and chicken</p> <p>Huevos revueltos con espinacas con ensalada de tomate natural Scrambled eggs with spinach and tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Alcachofas salteadas y filete de pavo Kcal 621 Prot. 23 Lip 23 HC 81 GS 5 Fe 5</p>	<p style="text-align: center;">"Nútrete bien , te sentirás mejor"</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%
APORTE MENÚ DUO	650 Kcal.	17% (27g.)	33% (24g.)	50% (82g.)

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

¿SABÍAS QUÉ ES LA MICROBIOTA?

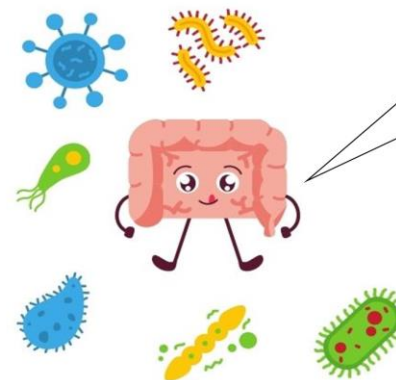
La “**microbiota intestinal**” es el conjunto de microorganismo que tenemos en el interior del cuerpo, concretamente en el intestino, y está formado por bacterias, virus, hongos, etc. Por tanto podemos decir, que se trata de un órgano muy importante de nuestro cuerpo.

La microbiota está formada por bichos buenos, que se pueden convertir en malos si nos alimentamos frecuentemente de manera incorrecta; por eso, en función de los alimentos que comamos, en nuestro intestino crecerán más los bichos buenos o los malos.

* ¿Y qué le gusta comer a los bichos buenos? Pues fruta y verdura, legumbres, cereales integrales, patatas, aceite de oliva, huevo, pescado...

* ¿Y a los bichos malos? Estos se alimentan de alimentos ultraprocesados, galletas y bollos industriales, zumos envasados, refrescos, chucherías, aditivos y colorantes, entre otros.

Cuando predominan los bichos buenos sobre los malos nos sentimos bien; sin embargo, si nos alimentamos con comida poco saludable que guste a los bichos malos, puedes encontrarte más cansado, irritado o nervioso.



Recuerda que dependiendo del tipo de alimentos que comamos, nuestro cuerpo tendrá más microorganismos “buenos o malos”.

