

LUNES-MONDAY		MARTES- THUESDAY		MIERCOLES-WEDNESDAY		JUEVES-THURSDAY		VIERNES-FRIDAY	
10	<p>Macarrones integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla Anchovy with lettuce and onion salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Coliflor gratinada y tortilla de queso Kcal 604 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 5</p>	11	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos ECO Cocido soup</p> <p>Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Ensalada y empanadillas caseras al horno Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 5</p>	12	<p>Arroz murciano (verduras y magro) Rice with vegetables and pork loin</p> <p>Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Hake in green sauce with lettuce and carrot baby</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Acelgas rehogadas y filetes rusos Kcal 679 Prot. 27 Lip 23 HC 92 GS 4 Fe 4</p>	13	<p>Judías pintas con verduras Red beans stew with vegetables</p> <p>Huevos revueltos con calabacín con ensalada de lechuga y espárragos Scrambled eggs with lettuce and asparagus salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>Cena: Champiñón salteado y gallo rebozado Kcal 605 Prot. 28 Lip 21 HC 76 GS 5 Fe 7</p>	14	<p>Puré de verduras con picatostes Vegetables cream with toasted bread</p> <p>Pollo en pepitoria con patatas fritas Chicken in egg sauce with chips</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Lasaña de verduras gratinada Kcal 734 Prot. 28 Lip 27 HC 96 GS 5 Fe 6</p>
17	<p>Guisantes salteados Sautéed peas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Spanish omelette with lettuce and olives salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Setas empanadas y lubina al horno Kcal 607 Prot. 20 Lip 25 HC 74 GS 4 Fe 6</p>	18	<p>Fideuá (pollo y marisco) Fidegüa (noodles stew with vegetables and chicken)</p> <p>Cinta de lomo asada con ensalada de tomate natural Baked loin pork with tomato salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Crema de calabaza y croquetas caseras Kcal 651 Prot. 35 Lip 20 HC 83 GS 5 Fe 5</p>	19	<p>Lentejas estofadas Lentils stew</p> <p>Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Cod with tomato, pepper onion and pepper sauce</p> <p>Gelatina Sweet jelly</p> <p>Cena: Ensalada variada y filete de pollo Kcal 642 Prot. 34 Lip 19 HC 83 GS 3 Fe 6</p>	20	<p>Repollo al ajo arriero con patata Sautéed cabbage with garlic, paprika and potatoes</p> <p>Ragú de pavo con arroz integral Baked turkey meet with brown rice</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Salmón al horno con verduras Kcal 607 Prot. 26 Lip 21 HC 78 GS 4 Fe 5</p>	21	<p>Sopa de picadillo Soup with egg ham and pasta</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Battered hake with lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Fruta y leche ecológica ECO Fruit and milk</p> <p>Cena: Revuelto de espárragos trigueros Kcal 606 Prot. 27 Lip 28 HC 62 GS 9 Fe 3</p>
24	<p>Crema de calabacín Zucchini cream</p> <p>Canelones de atún con zanahoria baby Tunna cannelloni with carrot baby</p> <p>Fruta y leche Fruit and milk</p> <p>Cena: Pimientos asados y dorada a la sal Kcal 669 Prot. 21 Lip 27 HC 85 GS 6 Fe 3</p>	25	<p>Patatas guisadas con pescado Cooked potatoes with fish</p> <p>Ragú de ternera con arroz blanco ecológico ECO Baked beef meat with vegetables and rice</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Berenjena y merluza a la gallega Kcal 691 Prot. 33 Lip 18 HC 99 GS 4 Fe 5</p>	26	<p>Judías blancas con verduras White Beans stew with vegetables</p> <p>Huevos cocidos en salsa con champiñón Eggs in mushroom and bacon sauce</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Sopa juliana y chuleta de cerdo Kcal 616 Prot. 24 Lip 24 HC 75 GS 7 Fe 7</p>	27	<p>Arroz tres delicias Fried rice</p> <p>Pescadilla en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz Hake in tomato sauce with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Parrillada de verduras y tortilla francesa Kcal 695 Prot. 24 Lip 24 HC 95 GS 4 Fe 4</p>	28	<p>DÍA ESCOLAR DE LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA</p> <p>Chole Palak (garbanzos con espinacas)</p> <p>Pollo al curry con patatas</p> <p>Yogur de coco</p> <p>Cena: Ensalada de tomate y pizza casera Kcal 753 Prot. 35 Lip 29 HC 89 GS 6 Fe 7</p>
31	<p>Espaguetis con pisto de verduras Pasta with ratatouille</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata Baked fresh sausages with potatoe purée</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Cena: Lombarda con manzana y lenguado Kcal 744 Prot. 24 Lip 28 HC 99 GS 10 Fe 5</p>	<p>¡FELIZ AÑO NUEVO!</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	686 Kcal.	16% (27g.)	33% (25g.)	51% (88g.)

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

¿SABÍAS QUE ?

Cada época del año tiene sus características, y los alimentos que nos ofrece van variando de una estación a otra.

Durante los meses de invierno, aumenta el frío, y es fundamental incrementar el consumo de alimentos típicos de esta estación para fortalecer el sistema inmunológico de nuestro organismo.

El invierno viene cargado de jugosas frutas, ricas en vitamina C, que nos ayudan a enfrentarnos a los resfriados. Entre ellas destacan los cítricos, como la naranja, la mandarina, además de el kiwi, la pera, la fresa, la manzana y el plátano.

En cuanto a las verduras, cabe señalar los vegetales de hoja verde (ricos en ácido fólico) como las acelgas, la col, la lechuga, las espinacas, etc.

Así mismo, para ayudarnos a superar los efectos del frío podemos preparar recetas “de cuchara” como sopas, legumbres, potajes, guisos o cremas.

