

LUNES-MONDAY	MARTES- THUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<p><b>2</b></p> <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Macarrones integrales con tomate y chorizo</b> </p> <p>Brown pasta with tomato and chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Sopa juliana y filete de pollo</b> Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Crema de legumbres con picatostes</b></p> <p>Legumes cream with toasted bread Huevos revueltos con york y ensalada de tomate natural Scrambled eggs with york with tomato salad Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Verduras asadas y lenguado ménier</b> Kcal 656 Prot. 25 Lip 23 HC 88 GS 4 Fe 7</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Judías verdes ecológicas con patata</b> <b>ECO</b></p> <p>Green beans with potatoes Ragú de ternera en salsa con arroz blanco Meat in sauce with white rice Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Ensalada de pasta con huevo cocido</b> Kcal 622 Prot. 29 Lip 19 HC 84 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Sopa de estrellas</b> Pasta soup Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Hake in green sauce with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit</p> <p><b>Cena: Crema de calabacín y pizza casera</b> Kcal 604 Prot. 30 Lip 24 HC 67 GS 5 Fe 3</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>DÍA FESTIVO VALDEMORO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Patatas guisadas con costillas</b></p> <p>Cooked potatoes with meat Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada de tomate y aceitunas Flounder baked with tomato and olives salad Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Espárragos trigueros y chuleta de pavo</b> Kcal 640 Prot. 22 Lip 26 HC 80 GS 4 Fe 4</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Judías blancas con verduras</b></p> <p>White beans with vegetables Tortilla española con ensalada de lechuga Spanish omelette with lettuce salad Gelatina Sweet jelly</p> <p><b>Cena: Verduras a la plancha y mero al horno</b> Kcal 647 Prot. 21 Lip 21 HC 94 GS 3 Fe 6</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> Carrot cream Croquetas caseras con ensalada de lechuga y cebolla Home-made croquettes with lettuce and onion salad Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Arroz integral y huevo a la plancha</b> Kcal 611 Prot. 16 Lip 23 HC 85 GS 2 Fe 3</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MADRID</b> </p> <p>Garbanzos a la madrileña </p> <p>Chickpeas stew full Pollo en pepitoria con patatas bravas Chicken in egg sauce with spicy potatoes <b>Fresas con leche ecológica</b> <b>ECO</b></p> <p><b>Cena: Ensalada de tomate y bacalao rebosado</b> Kcal 755 Prot. 35 Lip 31 HC 85 GS 7 Fe 8</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Arroz con verduras y magro</b> Rice with vegetables and pork loin Tortilla de queso con ensalada de lechuga y espárragos Cheese omelette with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Berenjenas rellenas al horno</b> Kcal 657 Prot. 24 Lip 25 HC 85 GS 6 Fe 4</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Lentejas con zanahoria y puerro</b> Lentils with carrot and leek Calamares en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Squid in american sauce with lettuce and olives Helado Ice cream</p> <p><b>Cena: Repollo rehogado y huevo frito</b> Kcal 656 Prot. 30 Lip 24 HC 79 GS 7 Fe 7</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Espaguetis ecológicos con pisto de verduras</b> <b>ECO</b></p> <p>Pasta with ratatouille Ragú de pavo con puré de patata Baked turkey meat and mashed potatoes Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Ensalada variada y empanadillas caseras</b> Kcal 724 Prot. 32 Lip 21 HC 103 GS 4 Fe 4</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Guisantes salteados</b> Peas sauteed Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y maíz Breaded flounder with tomato and corn salad Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Alcachofas y filete de ternera</b> Kcal 647 Prot. 28 Lip 27 HC 73 GS 5 Fe 6</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Brócoli rehogado con patata</b> Sautéed broccoli with potato Cinta de lomo asada con arroz integral </p> <p>Baked loin pork with brown rice Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Sopa de fideos y merluza en salsa</b> Kcal 645 Prot. 33 Lip 22 HC 78 GS 7 Fe 5</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>Puré de verduras</b> Vegetables cream Salchichas frescas con ensalada de tomate y aceitunas Baked fresh sausages with tomato and olives salad Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Tallarines integrales con salsa de tomate</b> Kcal 619 Prot. 18 Lip 32 HC 64 GS 10 Fe 5</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> Cocido soup Cocido madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk</p> <p><b>Cena: Ensalada mixta y boquerones fritos</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Patatas guisadas con merluza</b></p> <p>Cooked potatoes with fish Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Grilled chicken fillet with lettuce and carrot salad Yogur Yogurt</p> <p><b>Cena: Coliflor salteada y salmón al horno</b> Kcal 608 Prot. 32 Lip 21 HC 73 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Arroz con tomate frito ecológico</b> <b>ECO</b></p> <p>Rice with tomato Huevos rellenos de atún con lechuga y mayonesa Tuna delivved eggs Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Espárragos gratinados y chuleta de cerdo</b> Kcal 633 Prot. 17 Lip 25 HC 86 GS 5 Fe 4</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>DÍA SIN GLUTEN</b> </p> <p>Judías pintas con verduras Beans with vegetables Bacalao a la riojana (tomate, pimiento y cebolla) </p> <p>Cod with tomato, pepper onion and pepper sauce Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Ensalada de tomate y escalope de ternera</b> Kcal 612 Prot. 31 Lip 18 HC 82 GS 2 Fe 6</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>Lentejas castellanas estofadas</b> Lentils stew with chorizo Huevos revueltos con champiñón y ensalada de tomate natural Scrambled eggs with tomato salad Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Lombarda y alitas de pollo</b> Kcal 656 Prot. 30 Lip 25 HC 77 GS 7 Fe 8</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Coditos gratinados con queso</b> Pasta with cheese grilled Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Baked ham with sweet pepper Fruta Fruit</p> <p><b>Cena: Gazpacho completo y gallo a la plancha</b> Kcal 612 Prot. 23 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 5</p>	<p><b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b></p> <p><b>¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?</b></p> <p>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.

**MEDIA 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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>639 Kcal.</b>	<b>16%(g.)</b>	<b>33%(g.)</b>	<b>51%(g.)</b>

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

## ¿SABÍAS QUÉ....?

El **día 28 de Mayo** se celebra cada año el **Día Nacional de la Nutrición**, que este año lleva por título **"Pesca-Salud"**.

En los últimos años se viene observando un alejamiento de las recomendaciones en la ingesta de pescado, tanto en la población general como en la infanto-juvenil.

El pescado es un alimento rico en proteínas de alto valor biológico, las cuales contienen todos los aminoácidos esenciales; también es rico en vitaminas y minerales.

Podríamos decir que el pescado en general se divide en dos tipos: el azul, también conocido como pescado graso (aquel que posee entre un 5% y un 10% de grasa), y el pescado blanco con un porcentaje de grasa menor.

El pescado se puede cocinar y consumir de muchas formas, tanto en primeros platos (como en sopas, en arroz, con pasta, en ensaladas, en guisos), como en segundos platos (al horno, al vapor, en papillote, etc).

