

LUNES-MONDAY	MARTES-TUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
<p><b>Verduras de temporada:</b> Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo.</p>		<b>1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> Lentejas guisadas con zanahoria Lentils with carrot Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Omelette with lettuce and corn salad Fruta Fruit <b>Cena: Menestra de verduras y filete de ternera</b> Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8	<b>3</b> Sopa de pescado Fish soup Pollo al ajillo con guisantes salteados Chicken with garlic and peas Fruta Fruit <b>Cena: Ensalada de lechuga y pizza casera</b> Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4
<b>6</b> Patatas guisadas con puerro ecológico y bacalao Potatoes with cod and leek Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural Grilled loin pork with tomato salad Yogur Yogurt <b>Cena: Berenjena rebozada y lenguado plancha</b> Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3	<b>7</b> Brócoli rehogado Sautéed broccoli Calamares en salsa americana con arroz blanco Squid in american sauce Fruta Fruit <b>Cena: Revuelto de espárragos trigueros y jamón</b> Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4	<b>8</b> Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Ensalada variada y filetes rusos</b> Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7	<b>9</b> Macarrones integrales a la carbonara Pasta with egg and bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit <b>Cena: Puré de calabacín y alitas de pollo</b> Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5	<b>10</b> Crema de legumbres con picatostes Legumbres cream with toasted bread Huevos fritos con pisto Fried egg with ratatouille Fruta Fruit <b>Cena: Lubina al horno con verduras asadas</b> Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7
<b>13</b> Arroz tres delicias Fried rice Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Hake in sea sauce with lettuce, tomato and carrot salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Coliflor ajoarriero y huevos frito</b> Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4	<b>14</b> Judías pintas con verduras Beans stew with vegetables Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Pork meat in tomato sauce with lettuce and asparagus Fruta Fruit <b>Cena: Sopa juliana y salmón al horno</b> Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8	<b>15</b> Puré de calabaza Pumpkin cream Pollo en salsa con cuscús Chicken in sauce with couscous Fruta Fruit <b>Cena: Espaguetis al ajillo con verduras y gambas</b> Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4	<b>16</b> Lentejas ecológicas con arroz Lentils stew with rice Huevos gratinados con bechamel Eggs in white sauce Fruta Fruit <b>Cena: Ensalada variada y escalope de ternera</b> Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6	<b>17</b> Fideuá de pollo Fideuá (noodles stew with vegetables and chicken) Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Floured Fish with tomato salad Yogur Yogurt <b>Cena: Revuelto de espinacas, pasas y piñones</b> Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3
<b>20</b> Espaguetis gratinados Pasta with cheese grilled Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla Spanish omelette with lettuce and onion salad Fruta Fruit <b>Cena: Acelgas rehogadas y cinta de lomo</b> Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4	<b>21</b> Crema de calabacín con queso Courgette cream with cheese Lomos de salmón con ensalada de tomate Breaded salmon with tomato salad Fruta Fruit <b>Cena: Quinoa salteada y huevo a la plancha</b> Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4	<b>22</b> Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Pimientos asados y abadejo con tomate</b> Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7	<b>23</b> Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Ragú de pavo con verduras y arroz integral Baked turkey meat and brown rice Gelatina Sweet jelly <b>Cena: Ensalada de tomate y croquetas caseras</b> Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4	<b>24</b> Patatas guisadas con costillas Cooked potatoes with ribs Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Scrambled eggs with tuna and lettuce olives salad Fruta Fruit <b>Cena: Salteado de verduras y rape en adobo</b> Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5
<b>27</b> Puré de zanahoria ecológica Carrot cream Albóndigas en salsa con patatas dado Veal meatballs beef in sauce with potatoes Fruta Fruit <b>Cena: Calabacines rellenos al horno</b> Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8	<b>28</b> Guisantes salteados con york Sautéed peas with york Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Breaded flounder with lettuce and corn salad Fruta y leche Fruit and milk <b>Cena: Sopa de estrellas y filete de pavo</b> Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6	<b>29</b> Arroz caldoso con sepia Rice stew with cuttlefish Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with mushrooms and lettuce corn salad Fruta Fruit <b>Cena: Tomates gratinados y boquerones fritos</b> Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4	<b>30</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CANTABRIA</b> Cocido Montañés Pollo a la santanderina Sobao <b>Cena: Alcachofas guisadas con huevo duro</b> Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7	

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente. 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 **ALÉRGICOS** 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%
<b>APORTE MENÚ DUO</b>	<b>644 Kcal.</b>	<b>16% (26g.)</b>	<b>34% (24g.)</b>	<b>50% (81g.)</b>

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



## ¿SABÍAS QUÉ...?

Existe una regla para cuidar del medio ambiente que es conocida como “**las tres erres (3Rs)**”. Esta regla nos ayuda a generar menos residuos y aprovechar más los recursos, convirtiéndonos en consumidores más responsables. Pero.... en qué consiste? Es muy sencillo: Reducir, Reutilizar y Reciclar .

- **Reducir:** es disminuir el uso de los recursos y de los productos que utilizamos, generando a su vez menos desperdicio. Ejemplo de este tipo de acciones serían: llevar tus bolsas al supermercado, comprar alimentos a granel, no desperdiciar agua, disminuir el consumo de electricidad, o desplazarse a pie o en bicicleta cuando sea posible.
- **Reutilizar:** consiste en volver a utilizar algo que ya ha sido usado, alargando su vida. Algunos ejemplos sencillo serían, utilizar las sobras de las comidas para hacer compostaje, donar juguetes y libros, utilizar envases ya utilizados para darles un uso alternativo (manualidades, macetas, etc).
- **Reciclar :** dar nueva vida a los materiales ya usados. Para ello, tenemos que conocer la clasificación de los desechos y sus correspondientes contenedores. Aquellos materiales que requieran un trato especial (pilas, medicamentos, aparatos electrónicos, etc), han de acercarse a los centros destinados para ello. El ejemplo más común de reciclar es separar los residuos adecuadamente en casa y depositarlos en el contenedor municipal adecuado.

Recuerda que con acciones muy sencillas, podemos cuidar el medio ambiente, y por tanto cuidar el mundo en el que vivimos.



☎ 91 623 86 17



[www.duocolektividades.com](http://www.duocolektividades.com)

