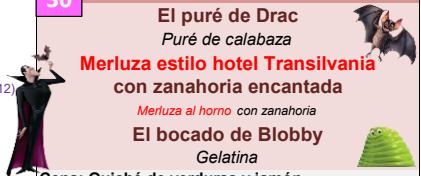




Menú para celíacos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Soy calabaza <i>Butternut</i>, la más cultivada de todas las variedades. Soy perfecta para sopas y purés, y además apporto vitamina A, vitamina C y fibra.			1 Puré de patata y puerro Ragú de pavo con arroz integral  Fruta Kcal 638 Prot. 27 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 4	2 Judías pintas con verduras Filete de limanda enharinada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas (12) Fruta y leche (7) Kcal 767 Prot. 32 Lip 30 HC 92 GS 7 Fe 7
5 Guisantes rehogados con york Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga y cebolla (12) Fruta Kcal 677 Prot. 23 Lip 25 HC 91 GS 4 Fe 7	6 Fideuá mixta (pollo y marisco) Pescadilla a la riojana con patata cocida Fruta Kcal 766 Prot. 27 Lip 25 HC 108 GS 4 Fe 5	7 Crema de verduras Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz (12) Yogur (7) Kcal 672 Prot. 39 Lip 23 HC 77 GS 7 Fe 7	8 Judías verdes ecológicas salteadas ECO Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate natural Fruta y leche (7) Kcal 670 Prot. 32 Lip 24 HC 82 GS 6 Fe 5	9 Espaguetis con tomate y atún Huevos revueltos con champiñón (3) y ensalada de lechuga (12) Fruta Kcal 607 Prot. 22 Lip 22 HC 81 GS 4 Fe 4
12 FESTIVO 	13 Patatas guisadas con carne Sardinillas en aceite (4) con ensalada de tomate y aceitunas Fruta Kcal 662 Prot. 32 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 9	14 Arroz integral con tomate  Huevos cocidos en salsa (3) con champiñón y beicon Fruta y leche (7) Kcal 703 Prot. 21 Lip 31 HC 85 GS 9 Fe 4	15 Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo Fruta Kcal 652 Prot. 25 Lip 15 HC 105 GS 3 Fe 7	16 Puré de zanahoria Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz (12) Fruta Kcal 657 Prot. 14 Lip 23 HC 99 GS 3 Fe 3
19 Brócoli rehogado con patata Magro con tomate y guisantes ecológicos salteados ECO Fruta y leche (7) Kcal 635 Prot. 34 Lip 26 HC 66 GS 7 Fe 5	20 Macarrones a la carbonara Lomos de caballa (4) con ensalada de lechuga (12) Fruta Kcal 641 Prot. 25 Lip 25 HC 80 GS 7 Fe 3	21 Judías blancas guisadas Pollo en salsa con ensalada de lechuga y pepino (12) Fruta Kcal 635 Prot. 32 Lip 23 HC 75 GS 5 Fe 7	22 Crema de calabacín Calamares en salsa americana con arroz integral  Fruta Kcal 624 Prot. 21 Lip 19 HC 91 GS 3 Fe 4	23 Fischsuppe (4,7)  <i>(Sopa alemana de patata y pescado)</i> Huevos fritos (3) con pisto Yogur (7) Kcal 638 Prot. 26 Lip 27 HC 72 GS 7 Fe 5
26 Arroz con verduras Bacalao al horno con ensalada de tomate y maíz Fruta Kcal 691 Prot. 25 Lip 24 HC 94 GS 3 Fe 3	27 Sopa de fideos GreenPro Garbanzos cocidos con verduras y carne Fruta Kcal 634 Prot. 23 Lip 10 HC 112 GS 1 Fe 7	28 Coliflor al ajoarriero (12) Hamburguesa casera con patatas dado Fruta y leche (7) Kcal 791 Prot. 28 Lip 41 HC 77 GS 13 Fe 8	29 Patatas guisadas con carne Tortilla de york (3) con ensalada de lechuga y aceitunas (12) Fruta Kcal 656 Prot. 29 Lip 21 HC 89 GS 4 Fe 9	30 HALLOWEEN El puré de Drac Puré de calabaza Merluza estilo hotel Transilvania con zanahoria encantada <i>Merluza al horno con zanahoria</i> El bocado de Blobby Gelatina Cena: Quiché de verduras y jamón  Kcal 607 Prot. 19 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 3

Las frutas y verduras incluidas en el menú se ajustarán a la temporada correspondiente. Nuestros menús incluyen diariamente **PAN BLANCO E INTEGRAL** (1,6,10,11) y la bebida será **AGUA**. En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos se facilita conforme a la siguiente leyenda:



MEDIA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	HC
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	672 Kcal.	16% (27g.)	32% (24g.)	52% (88g.)

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