

Lunes

Merry Christmas Merry Christmas

Todos los que hacemos posible el funcionamiento de Colectividades Chabe, queremos desearles una Feliz Navidad y un próspero año 2021

Martes

Judias verdes a la provenzal
Green beans to the provençal

Tortilla de patata c/Ensal. maiz
Omelette & Lettuce and c

Pan y Fruta
Bread & Fruit

633 Kcal 18,3g Prot 32,4g Lip 58,5g Hc
Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

Miércoles

Sopa de estrellitas
Soup

Burger Meat (albondigas) de ternera en salsa c/Jard.
Meatballs & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

675 Kcal 14,4g Prot 31,7g Lip 82,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Jueves

Judias bl. ecológicas estofadas(zanah,patata,cebolla y ajo)
White beans with vegetables

Cinta de lomo adobada c/zanahoria
Tenderloin & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

637 Kcal 22,7g Prot 32,1g Lip 89,7g Hc
Cena sug.: Tortilla francesa con queso

Viernes

Tallarines con queso y salsa de tomate.
Noodles with cheese and tomato sauce

Filete de merluza rebozado c/rod. tomate
Fish fillet & tomato

630 Kcal 40,2g Pr 68,3g Hc
Cena sug.: Estofado de carne c/menestra

Festivo

DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

Crema reina
Queen cream

Magro de cerdo guisado c/patatas
Lean pork in sauce & pot.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

649 Kcal 30,6g Prot 23,6g Lip 72,6g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate

Sopa de picadillo con lluvia
Soup

Muslitos de pollo en salsa de champiñones
Chicken with mushrooms

Pan y Fruta
Bread & Fruit

594 Kcal 33,7g Prot 20,6g Lip 59,3g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Lentejas ecológicas estofadas(pimiento,cebolla,patata)
Stewed eco. lentils

Bacalao a la romana. c/ensalada
Cod & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

656 Kcal 34,7g Prot 20,3g Lip 76,8g Hc
Cena sug.: Calabacin relleno de carne

Puré de verduras frescas
Cream of vegetables

Ragout de pollo al chilindrón
Stewed chicken

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

743 Kcal 43g Prot 29,7g Lip 70,2g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz

Macarrones c/picadillo y salsa de tomate.
Pasta with sausage and tomato

Fil. merluza c/ensalada
Hake & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

640 Kcal 32g Prot 25,7g Lip 66,4g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

594 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Patatas gratinadas con bechamel.

Fil. de sajonia al horno c/zanahoria
Pork & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

665 Kcal 18,4g Prot 35,3g Lip 63,5g Hc
Cena sug.: Calabacin relleno de verd.

Paella de verduras v carne
Rice w/meat and veg.

Tortilla francesa de atún c/rod. tomate
Tuna omelette & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

638 Kcal 33,3g Prot 26,3g Lip 92,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Crema de zanah. y acelgas
Carrot and chard cream

Hamburguesa de ternera c/Jard.
Burger Meat & Veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

707 Kcal 26,6g Prot 33,4g Lip 79,5g Hc
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

COMIDA ESPECIAL

Feliz NAVIDAD

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición