

**LUNES**



**FESTIVO  
DÍA DE TODOS  
LOS SANTOS**

1

8  
Guiso de patatas con verduras  
*Stew with vegetables*

Merluza rebozada c/zanahoria  
*Hake in sauce & Carrot*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

639 Kcal 31,7g Prot 26,8g Lip 63,6g Hc

15  
Menestra de verduras rehogada  
*Vegetable stew*

Salchichas de pavo en su jugo  
c/patatas  
*Sausage & potato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

674 Kcal 19,1g Prot 35,7g Lip 59,6g Hc

22  
Paella con verd. y pollo  
*Rice w/veg & chic.*

Filete de merluza rebozada  
c/zanahoria  
*Hake fillet & Carrot*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

755 Kcal 36,3g Prot 24,6g Lip 95,2g Hc

29  
Crema de puerros y zanahoria  
*Cream*

Albóndigas de merluza en salsa  
marinera  
*Hake meatballs*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

655 Kcal 27,5g Prot 25,6g Lip 73,6g Hc

**MARTES**



2  
Judías verdes a la provenzal  
*Green beans to the provençal*

Burger Meat (albóndigas) de ternera  
a la casera c/cach  
*Meatballs & potatoes*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

747 Kcal 19,7g Prot 34,5g Lip 55,5g Hc

**FESTIVO  
NUESTRA SEÑORA DE  
LA ALMUDENA**

16  
Sopa de fideos  
*Soup*

Cocido de garbanzos, pollo y  
verduras  
*Stewed*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

671 Kcal 24,5g Prot 15,5g Lip 99,4g Hc

23  
Sopa de fideos  
*Soup*

Jamoncitos de pollo asado c/verd  
*Chicken & vegetables*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

637 Kcal 20,3g Prot 26,8g Lip 74g Hc

30  
Sopa de fideos  
*Soup*

Cocido de garbanzos, pollo y  
verduras  
*Stewed*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

671 Kcal 24,5g Prot 15,5g Lip 99,4g Hc

**MIERCOLES**



3  
Judías blancas estilo pueblo  
*White beans with vegetab*

Tortilla española c/rod. tomate  
*Spanish omelette & tomat*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

707 Kcal 23,7g Prot 31,4g Lip 70,8g Hc

10  
Lentejas ecológicas  
estofadas(pim,zanah,cebolla,patata)  
*Stewed eco. lentils*

Croq. caseras de bacalao c/rod. tomate  
*Croquettes & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

674 Kcal 23,4g Prot 22,8g Lip 83,7g Hc

17  
Puré de hortaliz (patata, zanah,  
calab.puerro)  
*Cream of vegetables*

Hamburguesa de ternera c/cachelos  
*Burger Meat & potatoes*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

684 Kcal 22,8g Prot 31,6g Lip 80,4g Hc

24  
Lentejas ecológicas  
estofadas(pim,zanah,cebolla,patata)  
*Stewed eco. lentils*

Tortilla de calabacín c/rod. tomate  
*Omelette & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

658 Kcal 29,6g Prot 18,5g Lip 85,6g Hc

**JUEVES**



4  
Pasta con tomate  
*Pasta with tomato sauce*

F.merluza rebozado c/ensalada  
*Hake fillet & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

489 Kcal 27,1g Prot 16,2g Lip 55,4g Hc

11  
Arroz integral c/tomate  
*Brown rice with tomato*

Ragout de pollo en pepitoria  
*Chicken ragout in sauce*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

712 Kcal 32,2g Prot 26g Lip 84,6g Hc

18  
Espirales con tomate y oregano  
*Spiral pasta*

Filete de bacalao c/ens. lechuga  
maiz  
*Fish fillet & Lettuce and corn*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

806 Kcal 18,1g Prot 39g Lip 84,5g Hc

25  
Crema de verd. (zanah, puerro,  
calabacín, patata)  
*Cream of vegetables*

Caldereta de ternera a la jardinera  
c/patatas cuadro  
*Veal stew in the planter & Potatoes*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

696 Kcal 35,6g Prot 25g Lip 73,9g Hc

**VIERNES**



5  
Pure de calabaza y acelgas  
*Vegetable puree*

Pollo al limón c/pat. pan.  
*Lemon chicken & potato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

663 Kcal 40,2g Prot 26,4g Lip 60,5g Hc

12  
Crema de calabaza y espinacas  
*Cream of veg.*

Tortilla francesa  
*Omelette*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

561 Kcal 23,7g Prot 21,3g Lip 63,6g Hc

19  
Judías blancas estof. con verd.  
*White beans with vegetab*

Tortilla de patata c/rod. tomate  
*Omelette & tomato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

674 Kcal 26,5g Prot 29,4g Lip 66,2g Hc

26  
Pasta con tomate  
*Pasta with tomato sauce*

Filete de bacalao c/lechuga y  
zanah.  
*Fish fillet & Lettuce and carrot salad*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

766 Kcal 25,2g Prot 40g Lip 73,3g Hc



Alimento de temporada  
Producto ecológico

Alimento integral  
Nueva receta



**Valoración nutricional diaria**  
Calculada para las  
necesidades de un niño  
en edad comprendida  
entre 6 y 9 años

# PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida	Cena
Hidratos + Carne 	Verdura + Pescado 
Hidratos + Pescado 	Verdura + Huevo 
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne 
Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado 
Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo 
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne 
Fruta + Lácteo 	Fruta 

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com



**Para beber**

**Vida sana y ejercicio**

**Postres**

**Grasas saludables**

**Para dar sabor**

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com