

LUNES

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

Alimento de temporada
Producto ecológico Alimento integral
Nueva receta

MARTES

6 **FESTIVO** **Día de la Constitución**

Coditos gratinados con queso **13**
Pasta with cheese and tomato

Tortilla de calabacin c/zanahoria
Omelette & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit
666 Kcal 19,2g Prot 24,2g Lip 90,1g Hc

Puré de calabaza y zanahoria **14**
Pumpkin and carrot puree

Magro de cerdo estofado c/patatas
Lean pork in sauce & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit
656 Kcal 29,4g Prot 23,2g Lip 74,8g Hc

Sopa de ave con lluvia
Soup

Ragout de ternera a la jard. c/cachelos
Veal ragout with veg. & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit
688 Kcal 28,3g Prot 25,5g Lip 76,7g Hc

Menestra de verduras rehogada **20**
Vegetable stew

Tortilla española c/ensalada
Spanish omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit
622 Kcal 15,6g Prot 30,9g Lip 63,7g Hc

MIERCOLES

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Greens beans sauteed with carrot

Fil. pollo al horno c/patata panadera
Baked chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit
545 Kcal 33,4g Prot 24,4g Lip 42,4g Hc

7 **NO LECTIVO**

Sopa de cocido con fideos eco **15**
Soup

Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verd
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit
594 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc



JUEVES

Fideuá de verdura y carne
Vegetable and meat fideuá

Tortilla española c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit
712 Kcal 21,7g Prot 29,3g Lip 84,8g Hc

Alubias blancas Castellanas (patata, cebolla, zanahoria) **8**
White beans with vegetables

Merluza rebozada c/ensalada
Hake & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit
690 Kcal 26,5g Prot 33,7g Lip 60g Hc

Arroz integral c/salsa de tomate **16**
Brown rice with tomato sauce

Surfers de merluza c/lechuga y zanah.
Fish fillet & Lettuce and carrot sauu

Pan y Fruta
Bread & Fruit
644 Kcal 17,5g Prot 40,4g Lip 97,9g Hc

VIERNES

Lentejas ecologicas estofadas (pim, zanah, cebolla, patata) **3**
Stewed eco. lentils

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

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
884 Kcal 38,9g Prot 40,2g Lip 82,7g Hc

Crema de hortalizas (calabacin, zanahoria, patata) **10**
Cream of vegetables

Albóndigas (burgermeat) mixta c/patatas
Burgermeat & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
Kcal 44,4g Prot 29,3g Lip 62,4g Hc

Judias blancas estofadas c/verd **17**
Stewed beans

Jamoncitos de pollo al chilindrón
Chicken

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
712 Kcal 47,9g Prot 29,4g Lip 55,4g Hc



Todos los que hacemos posible el funcionamiento de Colectividades Chabe, queremos desearles una Feliz Navidad y un próspero año 2022

PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

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

¡Somos lo que comemos!