

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



Coditos c/salsa tomate y queso 10
Pasta with tomato & cheese

Surfers de merluza c/ensalada de lechuga y rem
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit
 724 Kcal 16,7g Prot 38,5g Lip 73,9g Hc

Alubias blancas estof. con verd. 11
Stewed beans
Contramuslo de pollo asado c/zanahoria
Chicken & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit
 693 Kcal 43,2g Prot 24,1g Lip 63g Hc

Paella con verd. y pollo 12
Rice w/veg & chic.
Tortilla de calabacín c/rod. tomate
Omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 657 Kcal 17g Prot 14,9g Lip 112,5g Hc

Crema de hortalizas (calabacín, zanahoria y patata) 13
Cream of vegetables

Albóndigas (burgerment) mixta c/patatas
Burgerment & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit
 606 Kcal 40,5g Prot 27,4g Lip 62,4g Hc

Sopa de cocido con fideos ecológicos 14
Soup

Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verd
Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 620 Kcal 29,1g Prot 18,3g Lip 75,8g Hc

Patatas guisadas con verduras 17
Stewed potatoes
Caballa en aceite c/rod. tomate
Mackerel in oil & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 638 Kcal 28,6g Prot 21,3g Lip 76,4g Hc

Arroz integral c/salsa de tomate 18
Brown rice with tomato sauce
Cinta de lomo al horno c/verduritas
Pork loin & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 690 Kcal 14,2g Prot 30,9g Lip 119,3g Hc

Lentejas ecológicas hortelanas 19
Eco lentil with veg.

Tortilla de patata c/Lechuga y maíz
Omelette & Lettuce and sweet corn

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 701 Kcal 26g Prot 29,7g Lip 71,6g Hc

Fideuá de carne y verdura 20
Fideua with meat and veg

Croquetas caseras de bacalao c/Zanah. baby
croquettes & Carrots

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 672 Kcal 17g Prot 27,1g Lip 86,4g Hc

Judías verdes rehog. 21
Sauteed green beans

Estofado de pavo c/patatas
Turkey stew & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

 802 Kcal 45,2g Prot 36,7g Lip 66,3g Hc

Crema de verd. (zanah, puerro, calabacín, patata) 24
Carrot, leek, zucchini & carrot cream

Hamburguesa mixta (burger meat) en salsa c/cachelos
Burger in sauce & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit
 500 Kcal 14,2g Prot 12,4g Lip 74,9g Hc

Macarrones con tomate y queso 25
Gratinated pasta

Filete de bacalao c/ensalada de lechuga y remolacha
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 702 Kcal 13,6g Prot 36,9g Lip 71,5g Hc

Judías blancas estof. con verd. 26
White beans with vegetables
Salchichas frescas en su jugo c/rod. tomate
Sausages & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 676 Kcal 27,7g Prot 35,2g Lip 52,4g Hc

Guisantes rehogados 27
Peas sauteed

Jamoncitos de pollo en pepitoria
Chicken drumsticks in pepitoria

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 629 Kcal 23g Prot 39,3g Lip 41,3g Hc

Sopa de cocido con fideos ecológicos 28
Soup

Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verd
Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 620 Kcal 29,1g Prot 18,3g Lip 75,8g Hc

Arroz con salsa de tomate 31
Rice with tomato
Tortilla de calabacín c/ensalada
Omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

 664 Kcal 16,3g Prot 19,8g Lip 104,1g Hc















Alimento de temporada
 Producto ecológico

Alimento integral
 Nueva receta



Menú valorado nutricionalmente,
 según la ingesta alimenticia
 recomendada para niños
 De 6 a 9 años
 por María Gabriela Gallego Iradi

PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

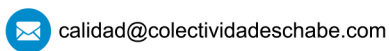
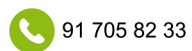
Comida		Cena	
Hidratos + Carne 		Verdura + Pescado 	
Hidratos + Pescado 		Verdura + Huevo 	
Hidratos + Huevo 		Verdura + Carne 	
Verdura + Carne 		Hidratos + Pescado 	
Verdura + Pescado 		Hidratos + Huevo 	
Verdura + Huevo 		Hidratos + Carne 	
Fruta + Lácteo 		Fruta 	

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com