



LUNES



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

MARTES



Alimento de temporada Producto ecológico Alimento integral Nueva receta

MIERCOLES



JUEVES



VIERNES



Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Sautéed green beans with potato and carrot

Filete de bacalao con lechuga Cod fillet baked & lettuce

Pan y Yogur Bread & Yogurt 709 Kcal 24,5g Prot 38,3g Lip 62,7g Hc

Fideuá de verdura y carne Vegetable and meat fideu

Tortilla española con rodaja de tomate Spanish omelette & tomato

Pan y Fruta Bread & Fruit

714 Kcal 22g Prot 29,4g Lip 84,8g Hc

4 Lentejas con verduras (patata, zanahoria, pimiento rojo y verde) Stewed lentils

Merluza rebozada con lechuga y zanah. Hake & lettuce and carrot salad

767 Kcal 28,1g Prot 39,5g Lip 65,4g Hc

5 Sopa de ave con fideos ecológicos Ave soup with noodles

Filete de lacón en salsa con verduritas Lacón in sauce & vegetables

Pan y Fruta Bread & Fruit

644 Kcal 31,2g Prot 17,9g Lip 65,5g Hc

6 Crema de hortalizas (calabacín y zanahoria) Cream of vegetables

Contramuslo de pollo asado con patatas Chicken & potato

Pan y Fruta Bread & Fruit

568 Kcal 32,4g Prot 19,2g Lip 60,3g Hc

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

19 Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes

Jamoncitos de pollo al chilindrón Chilindron chicken

Pan y Fruta Bread & Fruit

752 Kcal 38,3g Prot 27,7g Lip 80,6g Hc

20 Menestra de verduras rehogada Vegetable stew

Albóndigas (burger meat) mixtas en salsa con patatas Meatballs & potato

Pan y Fruta Bread & Fruit

625 Kcal 9,7g Prot 36,6g Lip 58,1g Hc

21 Sopa de ave con fideos ecológicos Ave soup with noodles

Cinta de lomo al horno con rodaja de tomate Pork loin & tomato

Pan y Fruta Bread & Fruit

568 Kcal 18,1g Prot 24,9g Lip 97,4g Hc

22 Judías blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria y cebolla) White beans with vegetables

Filete de lenguadina empanada con zanahoria fish fillet & Carrot

Pan y Yogur Bread & Yogurt 677 Kcal 53,8g Prot 22,6g Lip 55,7g Hc

25 Lentejas hortelanas (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla) lentil with veg.

Filete de bacalao con dados de zanahoria Cod fillet baked & Carrots

Pan y Fruta Bread & Fruit 771 Kcal 26,5g Prot 41,1g Lip 67g Hc

26 Macarrones gratinados con queso Cheese pasta

Tortilla de calabacín con lechuga Omelette & lettuce

Pan y Fruta Bread & Fruit

589 Kcal 12,2g Prot 19,1g Lip 84,4g Hc

27 Crema reina (puerro, zanahoria y patata) Cream

Ragout de ternera a la jardinera con patatas Veal ragout with veg. & potato

572 Kcal 27,2g Prot 23,1g Lip 58,5g Hc

28 Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup

Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verdura Stewed

Pan y Fruta Bread & Fruit

594 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc

29 Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón) Sautéed green beans. w / paprika

Merluza rebozada con rodaja de tomate Hake & tomato

782 Kcal 28,2g Prot 41,3g Lip 67,2g Hc

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

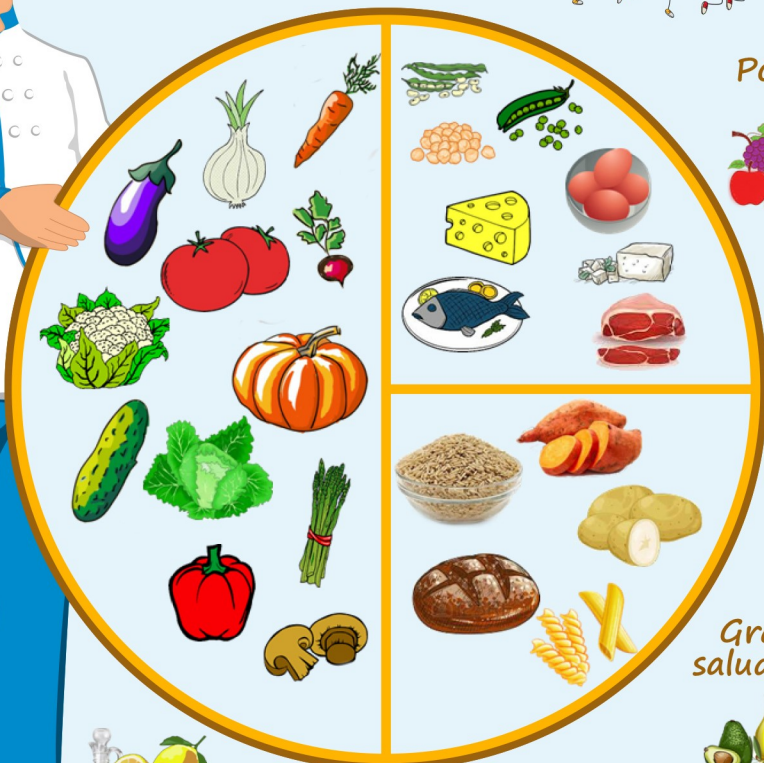
calidad@colectividadeschabe.com



Vida sana y ejercicio



Postres



Grasas saludables



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com