

LUNES 2
Festivo

MARTES 3

Crema de calabaza y zanahoria
Pumpkin cream

Tortilla franc. c/cachelos
Omelette & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

571 Kcal 16,6g Prot 29,1g Lip 55,8g Hc

MIERCOLES 4

Pasta con tomate
Pasta with tomato sauce

Filete de merluza c/verduritas
Hake fillet & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

715 Kcal 19,3g Prot 39,4g Lip 66,6g Hc

JUEVES 5

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

Tortilla española c/zanahoria
Spanish omelette & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

707 Kcal 24,1g Prot 30,8g Lip 71,4g Hc

VIERNES 6

Sopa con fideos ecológicos
Soup

Filete de lenguadina c/lechuga
Breaded fish fillet & lettuce

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

816 Kcal 48,5g Prot 32,2g Lip 79,7g Hc

Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanahoria)
Stewed lentils

Tortilla franc. c/rodaja de tomate
Omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

530 Kcal 25,5g Prot 20,1g Lip 54g Hc

Macarrones ecológicos a napolitana (con queso)
Napolitan pasta

Filete de merluza c/zanahoria
Hake fillet & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

789 Kcal 15,6g Prot 39,7g Lip 81,2g Hc

Arroz salteado
Fried rice

Tortilla de calabacín c/lechuga
Omelette & lettuce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

676 Kcal 15,8g Prot 22,6g Lip 101,8g Hc

Crema de hortalizas (calabacín y zanahoria)
Cream of vegetables

Albóndigas de merluza en salsa c/patatas
Fishballs in sauce & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

664 Kcal 31,8g Prot 19,6g Lip 84g Hc

Sopa con fideos ecológicos
Soup

Cocido compl. (garb y verd.)
Stewed without meat

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

842 Kcal 30,6g Prot 21,8g Lip 121,6g Hc

Festivo

16 Puré de verduras
Cream of vegetables

17 Hamburguesa de salmón a la plancha c/patata panader.
Grilled salmon burger & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

581 Kcal 16,1g Prot 14,7g Lip 87,2g Hc

18 Alubias blancas estof. c/verd (patata, zanahoria, pimientos)
Stewed beans

Tortilla de patata c/lechuga y maíz
Omelette & lettuce and sweet corn

Pan y Fruta
Bread & Fruit

765 Kcal 30,3g Prot 30,1g Lip 77,8g Hc

19 Judías verdes rehogadas con tomate
Green beans w/ tomato

Filete de merluza al horno
Hake baked fillet

Pan y Fruta
Bread & Fruit

514 Kcal 32g Prot 23,6g Lip 38,4g Hc

20 Fideuá de verduras
Noodle paella

Tortilla franc. c/zanah. baby
Omelette & Carrots

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

708 Kcal 17,5g Prot 31,8g Lip 77,6g Hc

23 Crema de verd. (zanah, puerro, calabacín)
Cream of vegetables

F. merluza salsa
Hake in sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

620 Kcal 33,5g Prot 20,8g Lip 67,3g Hc

24 Sopa con fideos ecológicos
Soup

Cocido compl. (garb y verd.)
Stewed without meat

Pan y Fruta
Bread & Fruit

816 Kcal 26,7g Prot 20g Lip 121,6g Hc

25 Espaguetis con tomate y queso
Pasta w/tomato & cheese

Tortilla franc.
Omelette

Pan y Fruta
Bread & Fruit

527 Kcal 12g Prot 20,8g Lip 64,2g Hc

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

Filete de bacalao a la andaluza c/lechuga y zanahoria
Breaded fish & lettuce and carrot salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

719 Kcal 28,3g Prot 32,9g Lip 69,7g Hc

27 Guisantes salteados con zanahoria
green peas with carrot

Tortilla española
Spanish omelette

Yogur
Yogurt

589 Kcal 19,1g Prot 32g Lip 52,1g Hc

30 Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Tortilla de calabacín c/zanahoria
Omelette & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

736 Kcal 17g Prot 24,8g Lip 109,3g Hc

31 Ens. campera (atún y huevo)
Country salad (tuna and egg)

Filete de merluza c/verduritas
Hake fillet & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

748 Kcal 24,4g Prot 43,3g Lip 60,3g Hc

T Alimento de temporada Producto ecológico **new** 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

91 705 82 33

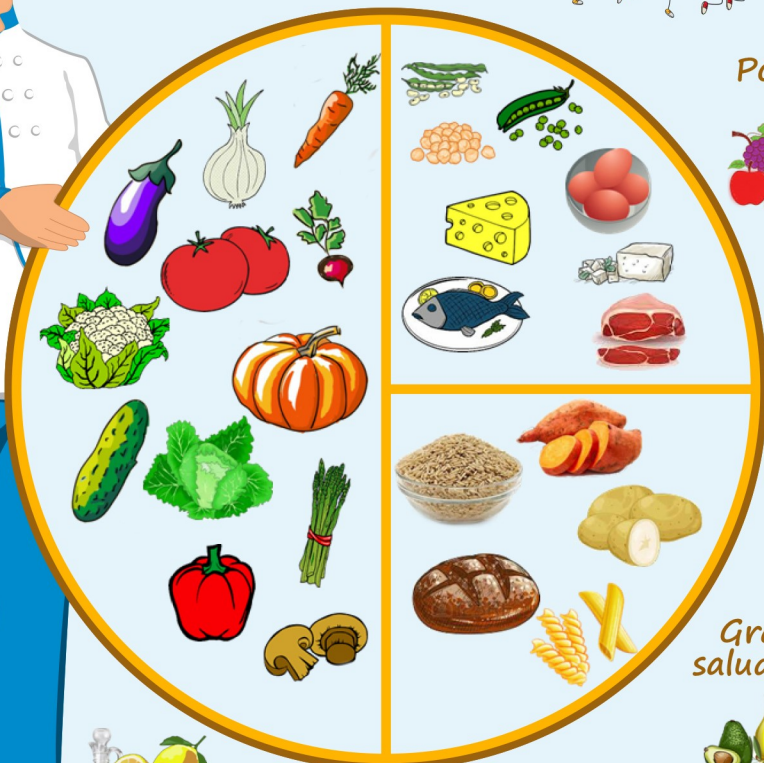
calidad@colectividadeschabe.com



Vida sana y ejercicio



Postres



Grasas saludables



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com