

LUNES 2
Festivo

MARTES 3

Crema de calabaza y zanahoria
Pumpkin cream

Filete de lacón a la gallega c/cachelos
Lacón & potatoes

Pan y Fruta

724 Kcal 33,3g Prot 21,5g Lip 68,8g Hc

MIÉRCOLES 4

Coditos a la boloñesa
Bolognese pasta

Filete de merluza con verduras
Hake fillet & vegetables

Pan y Fruta

754 Kcal 25,3g Prot 36,7g Lip 76,2g 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

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

VIERNES 6

Sopa de picadillo c/fideos ecológicos
Organic pasta soup

Filete de lenguadina c/lechuga
Breaded fish fillet & lettuce

Pan y Yogur

729 Kcal 46,7g Prot 32,9g Lip 59,9g Hc

Jornada Gastronómica San Isidro

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

Cinta de lomo al horno c/rodaja de tomate
Pork loin & tomato

Pan y Fruta

563 Kcal 23,3g Prot 24,4g Lip 88,2g Hc

Macarrones ecológicos a la napolitana (con queso)
Napolitan pasta

Filete de merluza c/zanahoria
Hake fillet & Carrot

Pan y Fruta

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

Arroz con pollo
Rice with chicken

Tortilla de calabacín c/lechuga
Omelette & lettuce

Pan y Fruta

714 Kcal 26,8g Prot 28,2g Lip 87,2g Hc

Crema de hortalizas (calabacín y zanahoria)
Cream of vegetables

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

Pan y Fruta

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

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Soup

Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verdura
Stewed

Pan y Yogur

620 Kcal 29,1g Prot 18,3g Lip 75,8g Hc

Festivo

16 Puré de verduras
Cream of vegetables

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

Pan y Fruta

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

18 Alubias blancas con chorizo
White beans with sausage

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

Pan y Fruta

755 Kcal 30,1g Prot 35,2g Lip 66,4g Hc

19 Judías verdes rehogadas con tomate
Green beans w/ tomato

Ragout de pollo en su jugo c/patatas
Chicken ragout & potato

Pan y Fruta

683 Kcal 37,1g Prot 33,3g Lip 52,4g Hc

20 Fideuá de verdura y carne
Vegetable and meat fideu

Filete de merluza c/Zanah. baby
Hake fillet & Carrots

Pan y Yogur

831 Kcal 29,7g Prot 43,5g Lip 77g Hc

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

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

Pan y Fruta

943 Kcal 20,3g Prot 21,8g Lip 77,4g Hc

24 Sopa de cocido con fideos ecológicos
Soup

Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verdura
Stewed

Pan y Fruta

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

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

Salchichas de pavo en salsa c/patatas
Turkey sausage in sauce & potato

Pan y Fruta

649 Kcal 11,3g Prot 28,2g Lip 77,5g Hc

26 Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

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

Pan y Fruta

768 Kcal 34,7g Prot 28,6g Lip 83g Hc

27 Guisantes salteados con zanahoria
green peas with carrot

Jamoncitos de pollo en pepitoria
Chicken drumsticks in pepitoria

Yogur

623 Kcal 25,8g Prot 41g Lip 35g Hc

30 Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Tortilla de calabacín c/zanahoria
Omelette & Carrot

Pan y Fruta

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

31 Patatas guisadas con pavo
Stewed potatoes with turkey

Filete de merluza c/verduras
Hake fillet & vegetables

Pan y Fruta

790 Kcal 28,5g Prot 42g Lip 68,8g Hc

T Alimento de temporada **new** Alimento integral
Producto ecológico nueva receta

sin GLUTEN

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

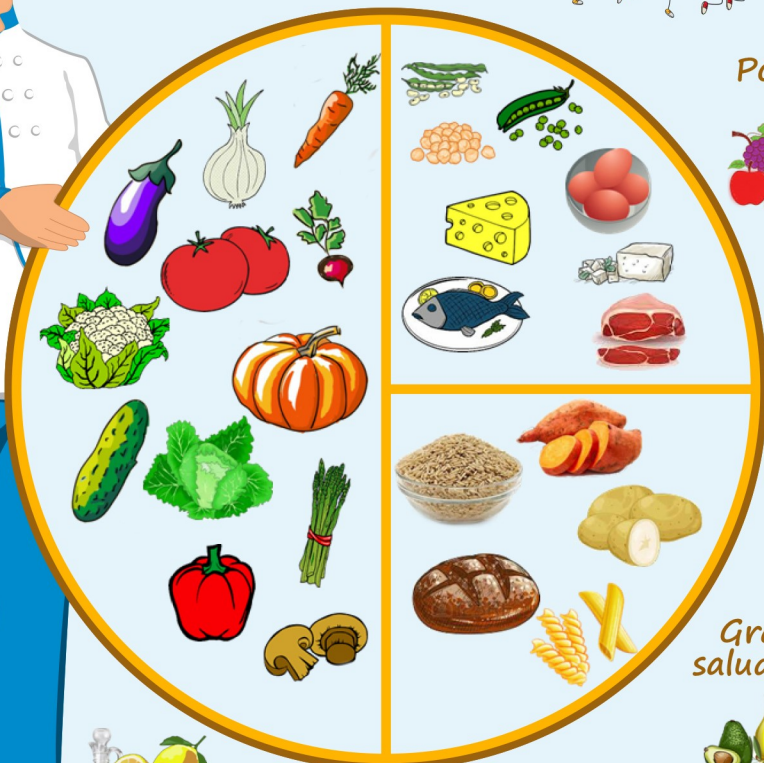
calidad@colectividadeschabe.com



Vida sana y ejercicio



Postres



Grasas saludables



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com