

LUNES



Festivo

MARTES



Crema de calabaza y zanahoria
Pumpkin cream
Pollo al horno c/cachelos
Baked chicken & potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit

624 Kcal 31,9g Prot 28,1g Lip 55,7g Hc

MIERCOLES



Pasta con tomate
Pasta with tomato sauce
Merluza en salsa verde con guisantes
Hake in green sauce
Pan y Fruta
Bread & Fruit

476 Kcal 22,1g Prot 15,1g Lip 58,8g Hc

JUEVES



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



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
Pollo al horno c/rodaja de tomate
Baked chicken & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

608 Kcal 44,7g Prot 20,9g Lip 54g Hc

Macarrones ecológicos a la napolitana (con queso)
Napolitan pasta
Ventresca de bacalao al horno c/zanahoria
Cod fillet baked & Carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit

670 Kcal 31g Prot 24,8g Lip 70,6g Hc

Arroz con pollo
Rice with chicken
Tortilla de calabacín c/lechuga
Omelette & lettuce
Pan y Fruta
Bread & Fruit

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
Bread & Fruit

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

Sopa con fideos ecológicos
Soup
Cocido de garbanzos, pollo y verduras
Stewed
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

697 Kcal 28,4g Prot 17,3g Lip 99,4g Hc

Festivo

16

Puré de verduras
Cream of vegetables
Hamburguesa de salmón a la plancha c/patata panadera
Grilled salmon burger & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

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

Judías verdes rehogadas con tomate
Green beans w/ tomato
Ragout de pollo en su jugo c/patatas
Chicken ragout & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

Fideuá de verduras
Noodle paella
Filete de merluza al horno c/Zanah. baby
Hake baked fillet & Carrots
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

778 Kcal 32,5g Prot 32,9g Lip 77,8g Hc

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

Crema de verduras (zanah, puerro, calabacín)
Cream of vegetables
Hamburguesa de ternera c/cachelos
Burger Meat & potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit

741 Kcal 28,8g Prot 34g Lip 83,8g Hc

Sopa con fideos ecológicos
Soup
Cocido de garbanzos, pollo y verduras
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit

671 Kcal 24,5g Prot 15,5g Lip 99,4g Hc

Espaguetis con tomate y queso
Pasta w/tomato & cheese
Salchichas de pavo en salsa c/patatas
Turkey sausage in sauce & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

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

Guisantes salteados con zanahoria
green peas with carrot
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Chicken drumsticks in pepitoria
Yogur
Yogurt

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

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato
Tortilla de calabacín c/zanahoria
Omelette & Carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

762 Kcal 20,9g Prot 26,6g Lip 109,3g Hc

Patatas guisadas con pavo
Stewed potatoes with turkey
Filete de merluza al horno c/verduras
Hake baked fillet & vegetables
Pan y Fruta
Bread & Fruit

678 Kcal 41g Prot 29,4g Lip 57,8g 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

91 705 82 33

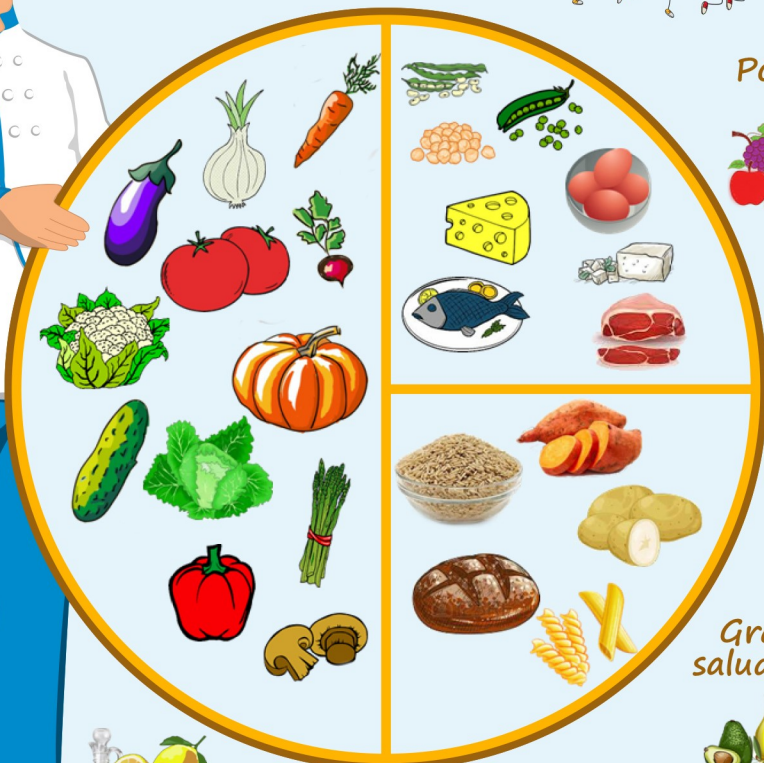
calidad@colectividadeschabe.com



Vida sana y ejercicio



Postres



Grasas saludables



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com