



LUNES



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

Macarrones ecológicos con tomate⁶
Pasta with tomato

Filete de merluza c/rodaja de tomate
Hake fillet & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

757 Kcal 22,5g Prot 34,9g Lip 83,1g Hc

Lentejas ecológicas a la riojana¹³
Ecol. riojana lentils

Sardinillas en aceite c/lechuga
Sardines & lettuce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

657 Kcal 41,7g Prot 29,7g Lip 48,6g Hc

Judías verdes murcianas con tomate²⁰
Green beans

Croquetas caseras de jamón c/lechuga
Croquette with ham & lettuce

Pan y Fruta

576 Kcal 13,9g Prot 25,5g Lip 65,5g Hc

MARTES



Alimento de temporada **new** Producto ecológico Alimento integral Nueva receta

Judías verdes rehogadas con jamón⁷
Green beans w/ham

Tortilla de patata c/lechuga
Omelette & lettuce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

564 Kcal 17,1g Prot 30,1g Lip 50,4g Hc

Crema de calabaza y zanahoria¹⁴
Pumpkin cream

Pollo al ajillo c/cachelos
Garlic chicken & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

624 Kcal 32g Prot 28,1g Lip 55,6g Hc

SOLSTICIO DE VERANO

Coditos gratinados con queso²¹
Pasta with cheese and tom

Filete de bacalao c/Dados de zanahoria
Cod fillet baked & Carrot

Pan y Fruta

742 Kcal 20,1g Prot 37,1g Lip 79g Hc

MIERCOLES



Crema de calabaza y puerros¹
Pumpkin and leek cream

Estofado de pollo c/Champiñones
Chicken stew & Mushrooms

Pan y Fruta
Bread & Fruit

719 Kcal 40,7g Prot 30,8g Lip 61,7g Hc

Sopa de cocido con fideos ecológicos⁸
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

Canelones de carne con bechamel¹⁵
meat cannelloni

Lomitos de merluza a la andaluza c/ensalada tricolor(lechuga, maíz y zanahor
Hake fillet & Lettuce, corn and carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

751 Kcal 22,2g Prot 42,3g Lip 64,9g Hc

Puré de verduras naturales²²
Veg. cream

Tortilla de patata con rodaja de tomate
Omelette & tomato

Pan y Fruta

710 Kcal 21g Prot 29,6g Lip 80g Hc

JUEVES



Sopa de ave con fideos ecológicos²
Ave soup with noodles

Filete de lacaón a la gallega
Lacaon

Pan y Fruta
Bread & Fruit

666 Kcal 36,2g Prot 12,8g Lip 72,9g Hc

Puré de calabaza y calabacín⁹
Pumpkin and zucchini cream

Caldereta de ternera c/patatas
Beef stew & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

647 Kcal 29,9g Prot 28,9g Lip 61,2g Hc

Menestra de verduras rehogada con ajo y pimentón¹⁶
Vegetable stew

Cinta de lomo asada c/rodaja de tomate
Pork loin & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

549 Kcal 15,8g Prot 29g Lip 83,5g Hc

Sopa de cocido con fideos ecológicos²³
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

VIERNES



Ensaladilla rusa (patata, guisante, huevo, atún y aceitunas)³
Russian salad

Filete de bacalao c/ensalada de lechuga y maíz
Cod fillet baked & Lettuce

Pan y Yogur

701 Kcal 26,8g Prot 26,5g Lip 50,9g Hc

Jornada Gastronómica Oriental

Arroz tres delicias¹⁰
Rice three delights

Pollo con verduras y soja
Chicken with soy and vegetable

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

590 Kcal 33,7g Prot 15,1g Lip 33,6g Hc

Sopa de fideos ecológicos¹⁷
Soup

Albóndigas (burger meat) mixtas en salsa c/jardinera
Meatballs & Veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

629 Kcal 9,4g Prot 34,5g Lip 63,1g 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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com