



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 estofadas (zanahoria, pimiento rojo y verde)
Stewed eco. lentils

Sardinillas en aceite c/lechuga
Sardines & lettuce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

668 Kcal 42,1g Prot 24g Lip 62,1g Hc

Judías verdes murcianas con tomate
Green beans

Croquetas caseras de pollo c/lechuga
Croquettes & lettuce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

628 Kcal 16,8g Prot 27,5g Lip 70,5g Hc

MARTES

Alimento de temporada
Producto ecológico

Alimento integral
Nueva receta

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans

Tortilla de patata c/lechuga
Omelette & lettuce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

673 Kcal 17,9g Prot 33,6g Lip 66,9g Hc

Crema de calabaza y zanahoria
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 queso
Pasta with cheese and tomato

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

MIERCOLES

Crema de calabaza y puerros
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 con fideos ecológicos
Soup

Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verduras
Chickpea, chicken, beef and vegetable stew

Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

Fideuá de verduras
Noodle paella

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

884 Kcal 16g Prot 44,5g Lip 90,9g Hc

Puré de verduras naturales
Veg. cream

Tortilla de patata con rodaja de tomate
Omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

JUEVES

Sopa con fideos ecológicos
Soup

Tortilla francesa
Omelette

Pan y Fruta
Bread & Fruit

564 Kcal 20g Prot 19,4g Lip 72,8g Hc

Puré de calabaza y calabacín
Pumpkin and zucchini cream

Filete de merluza al horno c/patatas
Hake baked fillet & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

664 Kcal 32,4g Prot 30,3g Lip 60g Hc

Menestra de verduras rehogada con ajo y pimentón
Vegetable stew

Salchichas de pavo en su jugo c/rodaja de tomate
Turkey sausage & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

543 Kcal 14,1g Prot 29g Lip 50,4g Hc

Sopa con fideos ecológicos
Soup

Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verduras
Chickpea, chicken, beef and vegetable stew

Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

VIERNES

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

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

701 Kcal 26,8g Prot 41,9g Lip 50,9g Hc

Jornada Gastronómica Oriental

Arroz salteado
Fried rice

Pollo con verduras y soja
Chicken with soy and vegetable

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

700 Kcal 35,4g Prot 25,1g Lip 82,1g Hc

Sopa con fideos ecológicos
Soup

Filete de merluza al horno c/jardinera
Hake baked fillet & Veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

731 Kcal 40g Prot 27,5g Lip 77,2g Hc

Kids Menu

Sopa con fideos ecológicos
Soup

Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verduras
Chickpea, chicken, beef and vegetable stew

Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

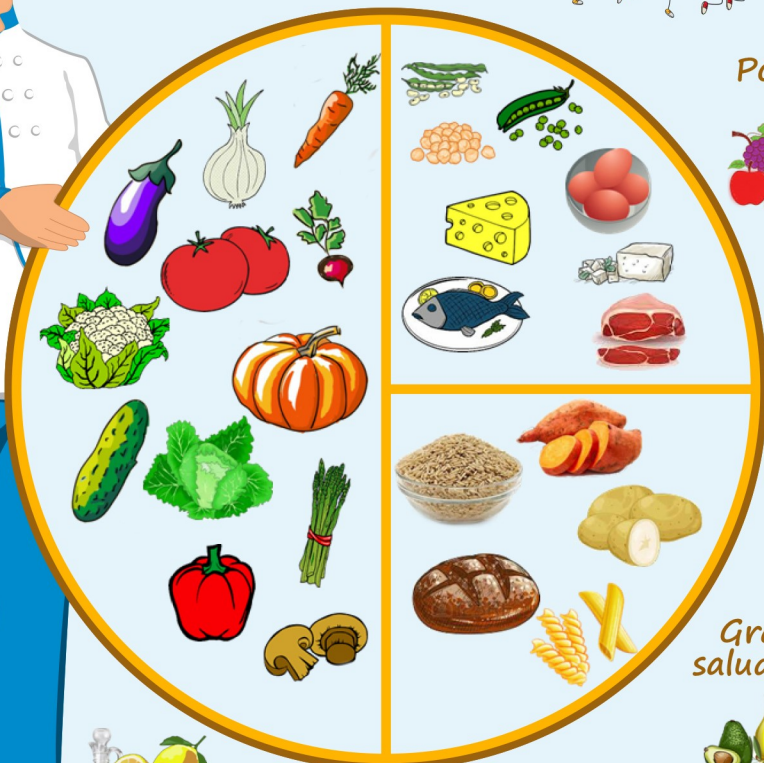
calidad@colectividadeschabe.com



Vida sana y ejercicio



Postres



Grasas saludables



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com