



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

Verdura rehogada¹³
Sautéed vegetables
Sardinillas en aceite c/lechuga
Sardines & lettuce
Pan y Fruta
Bread & Fruit

669 Kcal 38,7g Prot 24,8g Lip 63g Hc

Judías verdes murcianas con tomate²⁰
Green beans
Croquetas caseras de pollo c/lechuga
Croquettes & lettuce
Pan y Fruta

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

MARTES



T Alimento de temporada
eco Producto ecológico
new Alimento integral
Nueva receta

Judías verdes rehogadas⁷
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 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 con fideos ecológicos⁸
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

Fideuá de verduras¹⁵
Noodle paella
Lomitos de merluza a la andaluza c/ensalada tricolor(lechuga, maíz y zanahoria)
Hake fillet & Lettuce, corn and carrot
Pan y Fruta

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

Puré de verduras naturales²²
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 tideos ecologicos²
Soup
Tortilla francesa
Omelette
Pan y Fruta
Bread & Fruit

564 Kcal 20g Prot 19,4g Lip 72,8g 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
Salchichas de pavo en su jugo c/rodaja de tomate
Turkey sausage & tomato
Pan y Fruta

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

Sopa con fideos ecológicos²³
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)³
Russian salad
Filete de bacalao c/ensalada de lechuga y maíz
Cod fillet baked & Lettuce and corn

701 Kcal 16,8g Prot 41,9g Lip 50,9g Hc

Jornada Gastronómica Oriental

Arroz salteado¹⁰
Fried rice
Pollo con verduras y soja
Chicken with soy and vegetal
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

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

Sopa con fideos ecológicos¹⁷
Soup
Albóndigas (burger meat) mixtas en salsa c/jardinera
Meatballs & Veg.
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

684 Kcal 15,7g Prot 33,5g Lip 76,5g 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

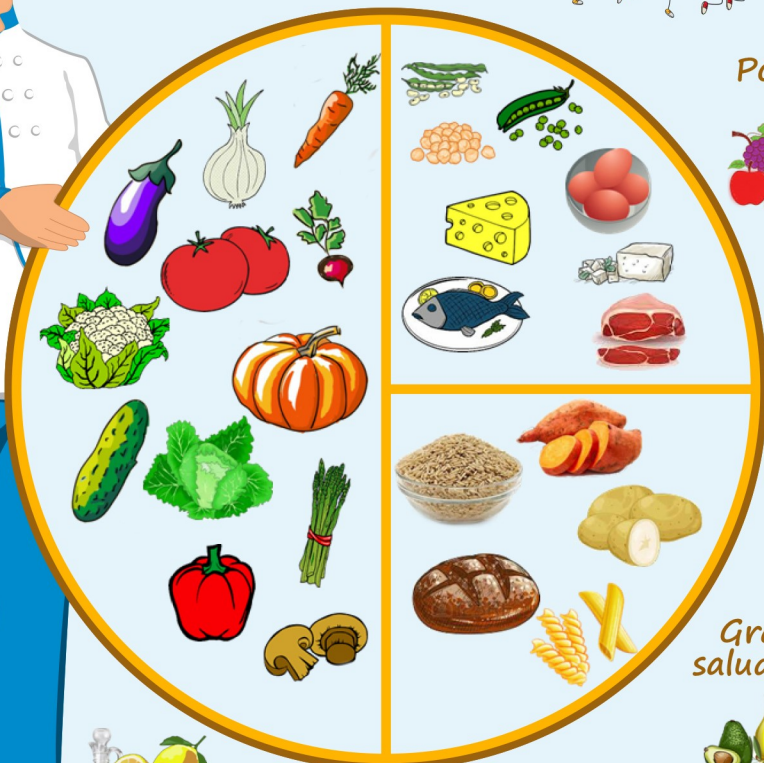
calidad@colectividadeschabe.com



Vida sana y ejercicio



Postres



Grasas saludables



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com