

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Según el reglamento(UE)N1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo: Información de alérgenos disponible en el Departamento de Nutrición
Tlf: 917058233
calidad@colectividadeschabe.com

Menú valorado nutricionalmente según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 1 a 3 años

Lentejas estofadas con verdura
Raquit de pollo
con ensalada mixta
Fruta y pan

Kcal: 388 Prot 21G Lip: 15 G Hc:51G
Cena sugerida: Verd.rehog y filete de pollo

Macarrones con tomate y queso
Albóndigas de ternera
en salsa jardinera
Fruta y pan

Kcal: 431 Prot 17G Lip: 14G Hc:57G
Cena sugerida: Tortilla de espinacas c.arroz

Crema de verdura natural
Lacón a la gallega
con patata panadera
Yoqur y pan

Kcal: 464 Prot 22G Lip: 15G Hc:56G
Cena sugerida: Pescado blanco con ens.

6

Coditos a la boloñesa
Filete de merluza nacional
con rodaja de tomate
Yoqur y pan

Kcal: 427 Prot 24G Lip: 13G Hc:51G
Cena sugerida: Huevo duro c.verd.tiempo

7

Judías verdes rehog.con zanahoria
Cinta de lomo
con patatas panaderas
Fruta y pan

Kcal: 399 Prot 16G Lip: 18G Hc: 44G
Cena sugerida: F.ternera c.ens.de tomate

8

Judías blancas estof.con verdura
Muslitos de pollo en salsa
con ensalada de maíz
Fruta y pan

Kcal: 420 Prot 22G Lip: 14G Hc:44G
Cena sugerida: Pescado azul c.verd

9

Sopa de cocido con estrellas
Hamburguesa de ternera en salsa
a la jardinera
Fruta y pan

Kcal: 425 Prot 17G Lip: 14G Hc:57G
Cena sugerida: Verdura y redondo de pavo

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
con zanahoria baby
Yoqur y pan

Kcal: 457 Prot 17G Lip: 19G Hc:51G
Cena sugerida: Magro en salsa con verd

13

Puré de calabacín y calabaza
Albóndigas de ternera en salsa
con rodaja de tomate
Yoqur y pan

Kcal: 416 Prot 21G Lip: 16G Hc:52G
Cena sugerida: Arroz y fil merluza c/ens

14

Macarrones c. atún y salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
con ensalada verde
Fruta y pan

Kcal: 394 Prot 20G Lip: 13G Hc: 45G
Cena sugerida: Verdura rehog y lomo c/ens

15

Sopa de cocido
Salchichas de pavo
con patatas
Fruta y pan

Kcal: 437 Prot 13G Lip: 16G Hc:59G
Cena sugerida: Verdura rehog. y f.de ternera

16

Patatas quisadas
Lomo en salsa
con verduritas
Fruta y pan

Kcal: 438 Prot 12G Lip: 20G Hc:46G
Cena sugerida: Sopa y hamburguesa c.ens

17

Lentejas estof.con verduras
Filete de rosada
con ensalada de maíz
Yoqur y pan

Kcal: 382 Prot 20G Lip: 12G Hc:54G
Cena sugerida: Tortilla de patata c.espárragos

20

Patatas quisadas con verduras
Filete de merluza nacional
con ensalada de maíz
Yoqur y pan

Kcal: 399 Prot 16G Lip: 10G Hc:55G
Cena sugerida: Filete de ternera c/verduras

21

Crema de zanañ y calabacín
Jamoncitos de pollo
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 411 Prot 20G Lip: 14G Hc:47G
Cena sugerida: Verd.del tiempo y croq.caseras

22

Arroz blanco con salsa de tomate
Tortilla de patata
con ensalada verde
Fruta y pan

Kcal: 405 Prot 18G Lip: 14G Hc: 43G
Cena sugerida: Albóndigas de ternera c.verd

23

Sopa de estrellas
Filete de sajonia en salsa
con zanahoria baby
Fruta y pan

Kcal: 456 Prot 20G Lip: 15G Hc:58G
Cena sugerida: Pescado azul con verd.tiempo

24

Coditos con queso al gratén
Carne estofada
a la jardinera
Yoqur y pan

Kcal: 402 Prot 21G Lip: 14G Hc:47G
Cena sugerida: Salchichas de pavo c.verd

27

Sopa de ave con lluvia
Lacón al horno
con patatas
Yoqur y pan

Kcal: 457 Prot 22G Lip: 15G Hc:56G
Cena sugerida: Muslitos de pollo con verduras

28

Macarrones a la napolitana
Filete de merluza
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 419 Prot 20G Lip: 10G Hc: 57G
Cena sugerida: Redondo asado con verd

29

Judías blancas con verduras
Filete de pollo en sasl
con ensalada mixta
Fruta y pan

Kcal: 413 Prot 18G Lip: 17G Hc:46G
Cena sugerida: Sopa picadillo y escalope tern.

30

Crema de verdura natural
Hamburguesa de ternera en salsa
con cachelos
Fruta y pan

Kcal: 449 Prot 18G Lip: 14G Hc:58G
Cena sugerida: Lacón en salsa con verduritas

31

Patatas quisadas con verduras
Raquit de pollo
con ensalada verde
Yoqur y pan

Kcal: 438 Prot 16G Lip: 15G Hc:45G
Cena sugerida: Crema de verduras y pescado