

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Arroz blanco con salsa de tomate
Cinta de lomo en su jugo
con verduritas
Yoqur y pan

Kcal: 451 Prot 15G Lip: 24G Hc:43G
Cena sugerida: Pescado azul con ens.mixta

2

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
con ensalada mixta
Fruta y pan

Kcal: 381 Prot 17G Lip: 10G Hc:51G
Cena sugerida: F.de ternera con patatas

3

Puré de hortalizas
Filete de pollo en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 445 Prot 21G Lip: 12G Hc:57G
Cena sugerida: Carne estofada con verduras

4

**DIA
FESTIVO**

5

Coditos a la boloñesa
Filete de merluza en salsa
con ensalada de maíz
Yoqur y pan

Kcal: 432 Prot 21G Lip: 13G Hc:50G
Cena sugerida: Filete de sajonia con verd.

8

Lentejas con verdura
Salchichas de pavo en salsa
con calabacín
Yoqur y pan

Kcal: 415 Prot 21G Lip: 18G Hc:67G
Cena sugerida: Carne asada c.puré de patata

9

Judías verdes rehog.c. con zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
con patatas dado
Fruta y pan

Kcal: 384 Prot 20G Lip: 14G Hc: 45G
Cena sugerida: F.de merluza con ensalada

10

Maca.con atún y salsa de tomate
Raquout de pollo a la jardinera

Fruta y pan

Kcal: 384 Prot 18G Lip: 10G Hc:53
Cena sugerida: Tortilla de patata con ens.

11

Sopa de cocido
Cocido completo
(qarb, ternera, y verdura)
Fruta y pan

Kcal: 409 Prot 13G Lip: 10G Hc:65G
Cena sugerida: Escalope con verduritas

12

Patatas quisadas con verdura
Filete de bacalao en salsa
con rodaja de tomate
Yoqur y pan

Kcal: 410 Prot 20G Lip: 12G Hc:50G
Cena sugerida: Croq.caseras c.verduritas

15

Sopa de ave con estrellas
Albóndigas de ternera
a la jardinera
Yoqur y pan

Kcal: 396 Prot 20G Lip: 16G Hc:50G
Cena sugerida: Pescado blanco con ens.

16

Arroz blanco con salsa de tomate
Tortilla de calabacín
con ensalada de maíz
Fruta y pan

Kcal: 393 Prot 19G Lip: 18G Hc:46G
Cena sugerida: Filete de pollo con verduritas

17

Judías blancas estofadas
F. de merluza en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 382 Prot 20G Lip: 11G Hc:48G
Cena sugerida: Salch.de pavo c. patatas

18

Crema de verduras naturales
Lacón en salsa
con patatas panaderas
Fruta y pan

Kcal: 454 Prot 18G Lip: 13G Hc:61G
Cena sugerida: F.de ternera con zanahoria

19

**COMIDA ESPECIAL
FIN DE CURSO**

22

Patatas quisadas con verduras
F. de rosada al horno
con rodaja de tomate
Yoqur y pan

Kcal: 436 Prot 20G Lip: 14G Hc:47G
Cena sugerida: Arroz blanco c. salchichas

23

Puré de calabaza
Carne estofada
con ensalada mixta
Fruta y pan

Kcal: 416 Prot 16G Lip: 11G Hc:58G
Cena sugerida: San jacobos caseros c.patatas

24

Sopa de picadillo
Muslitos de pollo al chilindrón

Fruta y pan

Kcal: 438 Prot 17G Lip: 12G Hc:61G
Cena sugerida: carne estofada con ens.

25

Macarrones gratinados
F. de merluza en salsa
con zanahoria
Fruta y pan

Kcal: 404 Prot 17G Lip: 13G Hc:52G
Cena sugerida: Escalope empanado c.verd

26

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa
con jamón de york
Yoqur y pan

Kcal: 400 Prot 17G Lip: 16G Hc: 43G
Cena sugerida: Hamb.mixta c.patata cuadro

29

Arroz blanco con salsa de tomate
Merluza en salsa
con ensalada mixta
Yoqur y pan

Kcal: 406 Prot 20G Lip: 13G Hc:49G
Cena sugerida: Jamoncitos de pollo c. verd

30

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
con verduras
Fruta y pan

Kcal: 431 Prot 17G Lip: 14G Hc:57G
Cena sugerida: Cinta de lomo con ens.

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**