

## 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



1

4

Arroz blanco con salsa de tomate  
Lacón en salsa  
con ensalada verde  
Yoqur y pan

Kcal: 444 Prot 19 Lip: 17 Hc:46  
Cena sugerida: Sajonia en salsa con verduras

5

Crema de calabaza y calabacín  
Muslos de pollo a la cazadora  
con patata panadera  
Fruta y pan

Kcal: 437 Prot 19 Lip: 11 Hc:51  
Cena sugerida: Pescado azul con ensalada mixta

6

Sopa de estrellas  
Alb. de ternera en salsa  
a la jardinera  
Fruta y pan

Kcal: 387 Prot 16 Lip: 14 Hc:49  
Cena sugerida: Verdura c.croquetas caseras

7

Judías blancas con verdura  
Salchichas de pavo en salsa  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 402 Prot 15 Lip: 15 Hc:46  
Cena sugerida: Escalope empanado c.puré patata

8

Coditos con queso y salsa de tomate  
Filete de tilapia en salsa  
con ensalada mixta  
Yoqur y pan

Kcal: 392 Prot 22 Lip: 13 Hc:45  
Cena sugerida: Estofado de ternera c.verduras

11

Lentejas estof.con verduras  
Tortilla Española  
con jamon york  
Yoqur y pan

Kcal: 430 Prot 20 Lip: 19 Hc:46  
Cena sugerida: Salch. de pavo c.verduras

12

Puré de acelgas y zanahorias  
Filete de pechuga de pollo en salsa  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 445 Prot 21 Lip: 12 Hc:57  
Cena sugerida: Redondo asado c. arroz blanco

13

Macarrones a la boloñesa  
Merluza en salsa  
con ensalada  
Fruta y pan

Kcal: 378 Prot 18 Lip: 11 Hc:50  
Cena sugerida: Filete de ternera con verduras

14

Sopa de cocido con fideos  
(qarb, ternera y verdura)  
Fruta y pan  
Fruta y pan

Kcal: 409 Prot 13 Lip: 9 Hc:65  
Cena sugerida: Sajonia a la plancha c.verduras

15

DIA DE  
SAN  
ISIDRO



18

Judías verdes a la provenzal  
Hamburguesa de ternera al horno  
con cachelos  
Yoqur y pan

Kcal: 457 Prot 19 Lip: 18 Hc:46  
Cena sugerida: F. de pavo con rod.tomate

19

Coditos con bacón y salsa de tomate  
Filete de merluza nacional en salsa  
con ensalada verde  
Fruta y pan

Kcal: 407 Prot 17 Lip: 13 Hc:50  
Cena sugerida: Lacón a la gallega con patatas

20

Alubias blancas estof. con verduras  
Ragut de pollo  
con lechuga y maíz  
Fruta y pan

Kcal: 390 Prot 19 Lip: 12 Hc:46  
Cena sugerida: Verdura y jamoncitos de pollo

21

Sopa de ave con fideos  
Carne estofada  
con verduras  
Fruta y pan

Kcal: 401 Prot 17 Lip: 11 Hc:58  
Cena sugerida: Puré de zanahoria y pescado azul

22

Arroz blanco con salsa de tomate  
Filete de lacón en salsa  
con zanahoria baby  
Yoqur y pan

Kcal: 447 Prot 18 Lip: 19 Hc: 47  
Cena sugerida: Verdura y salchichas de pavo

25

Crema de verduras naturales  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas cuadro  
Yoqur y pan

Kcal: 419 Prot 20 Lip: 17 Hc:46  
Cena sugerida: Arroz con magro en salsa

26

Lentejas guis.con patat y zanh  
Filete de merluza nacional en salsa  
con quisantes  
Fruta y pan

Kcal: 363 Prot 18 Lip: 11 Hc:45  
Cena sugerida: Crema de verduras y croq.cas

27

Maca.con atún y salsa de tomate  
Tortilla francesa  
con jamón de york  
Fruta y pan

Kcal: 431 Prot 14 Lip: 18 Hc:50  
Cena sugerida: Albónd.ternera en salsa c.zanh

28

Sopa de cocido con fideos  
Cocido Madrileño  
(qarb,pollo y verdura)  
Fruta y pan

Kcal: 446 Prot 15 Lip: 10 Hc:70  
Cena sugerida: Cinta de lomo con verduras

29

Patatas guisadas con carne  
Filete de bacalao en salsa  
con ensalada de maíz  
Yoqur y pan

Kcal: 427 Prot 20 Lip: 11 Hc:57  
Cena sugerida: Filete de pollo con verduras