

lunes

martes

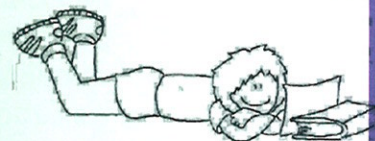
ABRIL - 2015
miércoles

jueves

viernes

Puré de verduras naturales
Pollo al chilindrón
con patata cuadro
Fruta y pan

Kcal: 390 Prot 16 Lip: 13 Hc:51 1
Cena sugerida: Magro en salsa con ensalada



Judías verdes rehog. con zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
con patata cuadro
Yoqur y pan

Kcal: 377 Prot 19 Lip: 17 Hc:28 6
Cena sugerida: Tortilla francesa con atún

Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa
con ensalada de maiz
Fruta y pan

Kcal: 374 Prot 13 Lip: 35 Hc:56 7
Cena sugerida: F. de pollo con verduritas

Patatas quisadas con calabacín
Filete de lacón en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 418 Prot 18 Lip: 15 Hc:51 8
Cena sugerida: Ragout de pavo c.verduras

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

Kcal: 391 Prot 13 Lip: 11 Hc:60 9
Cena sugerida: Verdura rehog.y pescado azul

Macarrones con atún
Tortilla de patata
con loncha de york
Yoqur y pan

Kcal:490 Prot: 25 Lip: 21 Hc:50 10
Cena sugerida:F. de ternera con verduritas

Lentejas con verduras
Salchichas de pavo en salsa
con rodaja de tomate
Yoqur y pan

Kcal: 414 Prot 17 Lip: 19 Hc:41 13
Cena sugerida: Crema de verdura y tortilla f

Crema calabaza
Filete de lomo en salsa
con patatas panaderas
Fruta y pan

Kcal: 427 Prot 13 Lip: 17 Hc:51 14
Cena sugerida: F.de pollo con arroz blanco

Coditos c/salsa de tomate
Filete de bacalao en salsa
con ensalada verde
Fruta y pan

Kcal: 375 Prot 18 Lip: 11 Hc:41 15
Cena sugerida: F.de ternera con verduritas

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo en pepitoria
con patatas cuadro
Fruta y pan

Kcal: 459 Prot:25 Lip: 24 Hc:42 16
Cena sugerida: San jacobos caseros. c.verd

Arroz Murciano
Albóndigas de ternera en salsa
a la jardinera
Yoqur y pan

Kcal: 422 Prot: 18 Lip: 17 Hc:50 17
Cena sugerida:Pescado azul con ensalada

Macarrones gratinados
Magro en salsa
con quisantes
Yoqur y pan

Kcal: 369 Prot 17 Lip: 11 Hc:47 20
Cena sugerida: Redondo con puré de calabaza

Patatas quisadas con verdura
Filete de merluza a la marinera
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 377 Prot 14 Lip: 9 Hc:46 21
Cena sugerida: Sopa de picadillo c.tortilla f.

Judías blancas estofadas c/zanah
Lacón al horno
con ensalada
Fruta y pan

Kcal: 431 Prot 21 Lip: 17 Hc:43 22
Cena sugerida: Ragout de pavo con verduritas

Crema de verd.nat.
Hamburguesa de ternera
en salsa a la jardinera
Fruta y pan

Kcal: 392 Prot 17 Lip: 14 Hc:47 23
Cena sugerida: Pescado blanco c.verduras

Sopa de estrellas
Filete de pollo en salsa
con patata cuadro
Yoqur y pan

Kcal: 373 Prot: 22 Lip: 14 Hc:41 24
Cena sugerida:Tortilla de queso con ensalada

Coditos c.atún y salsa de tomate
Tortilla francesa
con loncha de york
Yoqur y pan

Kcal: 476 Prot 19 Lip: 25 Hc:48 27
Cena sugerida: Albón.ternera a la jardinera

Lentejas estofadas con zanahoria
Filete de merluza en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 321 Prot 19 Lip: 8 Hc:40 28
Cena sugerida: Muslitos de pollo c.verd.rehog

Crema parmentier
Ragout de pavo en su juqo
con patata cuadro
Fruta y pan

Kcal:376 Prot 15 Lip: 11 Hc:48 29
Cena sugerida: Carne asada con arroz blanco

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

Kcal: 391 Prot 13 Lip: 11 Hc:60 30
Cena sugerida: Pescado azul con verduritas

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

Hc. HIDRATOS DE CARBONO
P. PROTEINAS G. GRASAS