

MARZO- 2015

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Crema de verduras naturales
Cinta de lomo en salsa
con ensalada de maíz
Yogur y pan

Kcal; 462 Prot 34 Lip: 17 Hc:47 2
Cena sugerida: Redondo de pavo con ensalada

Lentejas guisadas con zanahoria
Tortilla de patata
con loncha de york
Fruta y pan

Kcal; 381 Prot 15 Lip: 10 Hc:53 3
Cena sugerida: Filete de ternera c/verduras

Coditos gratinados con queso
Filete de abadejo en su jugo
con calabacín
Fruta y pan

Kcal; 422 Prot 22 Lip: 14 Hc:49 4
Cena sugerida: Crema de zana y croq.caseras

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

Kcal; 380 Prot 15 Lip: 15 Hc:48 5
Cena sugerida: Jamoncitos asados c/patatas

Judías blancas estof c/verdura
Salchichas de pavo en salsa
con ensalada verde
Yogur y pan

Kcal; 481 Prot: 31 Lip: 21 Hc:30 6
Cena sugerida: Pescado azul con verduras

Fideuá con pollo
Filete de rosada en salsa
con ensalada
Yogur y pan

Kcal; 435 Prot 25 Lip: 18 Hc:44 9
Cena sugerida: T.francesa espinacas c/ensalada

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa de ternera en su jugo
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal; 429 Prot 19 Lip: 17 Hc:47 10
Cena sugerida: Cinta de lomo fresca c/verd

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

Kcal;411 Prot 12 Lip: 14 Hc:59 11
Cena sugerida: Verdura y salchichas de pavo

Judías verdes a la provenzal
Filete de pollo en salsa
con patatas panaderas
Fruta y pan

Kcal; 360 Prot 18 Lip: 18 Hc:35 12
Cena sugerida: Albón,ternera c/ensalada

Arroz blanco con tomate
Filete de merluza en salsa
con zanahoria
Yogur y pan

Kcal; 491 Prot 26 Lip: 15 Hc:57 13
Cena sugerida: Puré de verdura y sajonia

Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo al horno
con ensalada de maíz
Yogur y pan

Kcal; 466 Prot 23 Lip: 24 Hc:42 16
Cena sugerida: Sopa de estrellas y escalope

Macarrones a la boloñesa
Filete de merluza en salsa
con verduritas
Fruta y pan

Kcal; 422 Prot 20 Lip: 14 Hc:42 17
Cena sugerida: Magro en salsa con patatas

Alubias blancas estof.con verduras
Tortilla de patata
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal; 393 Prot 15 Lip: 14 Hc:47 18
Cena sugerida: Redondo de pavo c/puré zana

DIA FESTIVO



Lentejas a la Riojana
Sajonia al horno
con ensalada
Yogur y pan

Kcal; 448 Prot 35 Lip: 16 Hc:44 20
Cena sugerida: Pescado azul con verduras

Arroz con verduras
Magro en salsa
con patata cuadro
Yogur y pan

Kcal; 388 Prot 16 Lip: 16 Hc:50 23
Cena sugerida: Tortilla francesa con verduras

Patatas guisadas con verduras
Filete de merluza en salsa
con ensalada verde
Fruta y pan

Kcal; 488 Prot 23 Lip: 17 Hc:54 24
Cena sugerida: Filete de pollo c/verduras

Coditos con salsa de tomate y atún
Hamburguesa de ternera en salsa
con verduritas
Fruta y pan

Kcal; 401 Prot 16 Lip: 16 Hc:48 25
Cena sugerida: Chuleta de sajonia con patatas

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

Kcal; 411 Prot 12 Lip: 14 Hc:59 26
Cena sugerida: Verdura y redondo asado

Crema de calabaza
Ragout de pollo
con ensalada mixta
Yogur y pan

Kcal; 413 Prot 16 Lip: 15 Hc:43 27
Cena sugerida: Pescado azul con arroz blanco

Lentejas estofadas con verduras
Filete de lacón en salsa
con ensalada mixta
Yogur y pan

Kcal; 464 Prot 24 Lip: 22 Hc:41 30
Cena sugerida: Escalope de ternera c/verd

Arroz con tomate
Tortilla de calabacín
con loncha de york
Fruta y pan

Kcal; 469 Prot 18 Lip: 9 Hc:60 31
Cena sugerida: Verdura y pescado blanco

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