

## LUNES

**3**  
**Puré de calabaza y zanah**  
*Pumpkin and carrot puree*  
**Lacón a la gallega con cachelos**  
*Galician lacón with potatoes*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 397 Kcal 17,4g Prot 9,4g Lip 48,7g Hc

**10**  
**Coditos c/salsa tomate y queso**  
*Pasta with tomato & cheese*  
**Surfers de merluza c/ensalada de lechuga y rem**  
*Fish fillet & salad*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 525 Kcal 14,4g Prot 28,2g Lip 51,7g Hc

**17**  
**Patatas guisadas con verduras**  
*Stewed potatoes*  
**Fil. merluza alicantina (perejil y ajo) c/rod. tomate**  
*Fish fillet & tomato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 482 Kcal 27,2g Prot 15,9g Lip 54g Hc

**24**  
**Crema de verd. (zanah, puerro, calabacín, patata)**  
*Carrot, leek, zucchini & carrot cream*  
**Hamburguesa mixta (burger meat) en salsa c/cachelos**  
*Burger in sauce & potatoes*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 368 Kcal 12,7g Prot 10g Lip 52,4g Hc

**31**  
**Arroz con salsa de tomate**  
*Rice with tomato*  
**Tortilla de calabacín c/ensalada**  
*Omelette & salad*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 483 Kcal 14,2g Prot 15,2g Lip 72,9g Hc

## MARTES

**4**  
**Lentejas ecológicas estofadas (pim, zanah, cebolla, patata)**  
*Stewed eco. lentils*  
**Tortilla española c/lechuga y zanah.**  
*Spanish omelette & Lettuce*  
 530 Kcal 21,2g Prot 19,4g Lip 59,3g Hc

**11**  
**Alubias blancas estof. con verd.**  
*Stewed beans*  
**Contramuslo de pollo asado c/zanahoria**  
*Chicken & Carrot*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 485 Kcal 30,2g Prot 16,9g Lip 44,1g Hc

**18**  
**Arroz integral c/salsa de tomate**  
*Brown rice with tomato sauce*  
**Cinta de lomo al horno c/verduritas**  
*Pork loin & vegetables*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 483 Kcal 10g Prot 21,6g Lip 83,5g Hc

**25**  
**Macarrones con tomate y queso**  
*Gratinated pasta*  
**Filete de bacalao c/ensalada de lechuga y remolacha**  
*Fish fillet & salad*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 491 Kcal 9,5g Prot 25,8g Lip 50,1g Hc

## MIERCOLES

**Macarr. a la boloñesa**  
*Bolognese pasta*  
**F. merluza salsa verde c/guisantes**  
*Hake fillet in green sauce*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 426 Kcal 18,9g Prot 13,7g Lip 49,5g Hc

**12**  
**Paella con verd. y pollo**  
*Rice w/veg & chic.*  
**Tortilla de calabacín c/rod. tomate**  
*Omelette & tomato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 460 Kcal 11,9g Prot 10,4g Lip 78,7g Hc

**19**  
**Lentejas ecológicas hortelanas**  
*Eco lentil with veg.*  
**Tortilla de patata c/Lechuga y maíz**  
*Omelette & Lettuce and sweet corn*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 490 Kcal 18,2g Prot 20,8g Lip 50,1g Hc

**26**  
**Judías blancas estof. con verd.**  
*White beans with vegetables*  
**Salchichas frescas en su jugo c/rod. tomate**  
*Sausages & tomato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 473 Kcal 19,4g Prot 24,6g Lip 36,7g Hc

## JUEVES



**6**  
**Crema de hortalizas (calabacín, zanahoria y patata)**  
*Cream of vegetables*  
**Albóndigas (burgermeat) mixta c/patatas**  
*Burgermeat & potato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 424 Kcal 28,3g Prot 19,2g Lip 43,7g Hc

**20**  
**Fideuá de carne y verdura**  
*Fideua with meat and veg.*  
**Croquetas caseras de bacalao c/Zanah. baby**  
*croquettes & Carrots*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 470 Kcal 11,9g Prot 19g Lip 60,4g Hc

**27**  
**Guisantes rehogados**  
*sautéed green peas*  
**Jamoncitos de pollo en pepitoria**  
*Chicken drumsticks in pepitoria*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 424 Kcal 18g Prot 24,1g Lip 29,5g Hc

## VIERNES

**7**  
**Sopa de estremitas**  
*Soup*  
**Ragout de pollo c/patatas**  
*Chicken ragout & potato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 571 Kcal 30,3g Prot 22,6g Lip 59,4g Hc

**13**  
**Sopa de cocido con fideos ecológicos**  
*Soup*  
**Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verd**  
*Stewed*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 434 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc

**21**  
**Judías verdes rehog.**  
*Sautéed green beans*  
**Estofado de pavo c/patatas**  
*Turkey stew & potato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 561 Kcal 31,6g Prot 25,7g Lip 46,4g Hc

**28**  
**Sopa de cocido con fideos ecológicos**  
*Soup*  
**Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verd**  
*Stewed*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 434 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc

**T** Alimento de temporada  
**eco** Producto ecológico  
**new** Alimento integral  
 Nueva receta



Menú valorado nutricionalmente,  
 según la ingesta alimenticia  
 recomendada para niños  
 De 1 a 3 años  
 por María Gabriela Gallego Iradi

# PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida	Cena
Hidratos + Carne 	Verdura + Pescado 
Hidratos + Pescado 	Verdura + Huevo 
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne 
Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado 
Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo 
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne 
Fruta + Lácteo 	Fruta 

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com