



**LUNES**

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

**Coditos grat. con queso**  
Cheese pasta

**Filete de merluza andaluza con ensalada de lechuga y maíz**  
Hake fillet & Lettuce and corn

**Pan y Yogur**

581 Kcal 16,2g Prot 27,1g Lip 59,8g Hc

**Macarrones con salsa de tomate y queso**  
Pasta with cheese and tomato

**Salchichas de pavo en su jugo y zanahoria**  
Turkey sausage & Carrot

**Pan y Yogur**

492 Kcal 14,5g Prot 22,7g Lip 55g Hc

**Arroz con salsa de tomate**  
Rice with tomato

**Filete de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz**  
Hake with garlic & Lettuce and corn

**Pan y Yogur**

540 Kcal 27,7g Prot 18,4g Lip 63,3g Hc

**FESTIVO**

**MARTES**

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

**Sopa de ave con lluvia**  
Soup

**Filete de lacón a la gallega**  
Lacon

**Pan y Fruta**

474 Kcal 22,7g Prot 9,6g Lip 50,7g Hc

**Lentejas ecológicas a la Riojana**  
Organic riojana lentils

**Filete de bacalao con ensalada tricolor(lechuga,maíz y zanahoria)**  
Cod fillet baked & Lettuce,corn and carrot

**Pan y Fruta**

593 Kcal 24,2g Prot 30,8g Lip 48,5g Hc

**Menestra de verduras rehgoada con ajo y pimentón**  
Vegetable stew

**Albóndigas(burger meat)mixtas a la casera**  
Meatballs

**Pan y Fruta**

362 Kcal 5,4g Prot 22,1g Lip 31,8g Hc

**Fideuá de gandia(con verduras)**  
Gandia pasta

**Tortilla de calabacín con zanahoria**  
Omelette & Carrot

**Pan y Fruta**

502 Kcal 15,8g Prot 13,6g Lip 76,7g Hc

**MIERCOLES**



**Puré de calabaza y calabacín**  
Pumpkin and zucchini cream

**Estofado de pollo con champiñones**  
Braised chicken & Mushrooms

**Pan y Fruta**

468 Kcal 24,3g Prot 24,4g Lip 34,1g Hc

**Puré de hortalizas (patata,zanah, calabacín,puerro)**  
Cream of vegetables

**Hamburguesa mixta (burger meat) en salsa con cachelos**  
Burger in sauce & potatoes

**Pan y Fruta**

388 Kcal 9,1g Prot 10,5g Lip 50,3g Hc

**Coditos con tomate y orégano**  
Pasta with tomato and oregano

**Filete de pollo al limón con verduritas**  
Chicken w/lemon & vegetables

**Pan y Fruta**

485 Kcal 20,6g Prot 22,7g Lip 47,1g Hc

**Puré de calabacín, puerro y zanahoria**  
Courgette, leek and carrot purée

**Cinta de lomo adobada al horno con daditos de patata**  
Tenderloin & potato

**Pan y Fruta**

479 Kcal 14,4g Prot 22,2g Lip 74,7g Hc

**JUEVES**

**Arroz al horno con verduras y carne**  
Rice with veg. and meat

**Tortilla española con lechuga y zanahoria**  
Spanish omelette & Lettuce and carrot salad

**Pan y Fruta**

536 Kcal 12,8g Prot 19,3g Lip 71,9g Hc

**Patatas guisadas con verduras**  
Stewed potatoes

**Merluza a la vizcaína**  
Biscay hake

**Pan y Fruta**

387 Kcal 16,1g Prot 9,9g Lip 53,7g Hc

**Alubias blancas estofadas c/verd (patata,zanahoria,pimientos)**  
Stewed beans

**Magro de cerdo guisado**  
Pork loin stew

**Pan y Fruta**

428 Kcal 27,2g Prot 13,4g Lip 41,2g Hc

**Sopa de estrellitas**  
Soup

**Ragout pollo a la jardinera**  
Chicken ragout

**Pan y Fruta**

483 Kcal 21,5g Prot 17,7g Lip 51,9g Hc

**VIERNES**

**Salteado de verduras**  
Vegetables sauteed

**Tortilla de chorizo con lechuga**  
Omelette & lettuce

**Pan y Yogur**

291 Kcal 8,2g Prot 16,4g Lip 26,7g Hc

**Judías verdes rehogadas**  
Sauteed green beans

**Merluza en salsa marinera**  
Hake in sauce

**Pan y Yogur**

463 Kcal 25,5g Prot 21g Lip 39g Hc

**Sopa de letras**  
Alphabet soup

**Jamoncitos de pollo asados con patata panadera**  
Roasted chicken drumsticks & potato

**Pan y Yogur**

446 Kcal 17,1g Prot 20,8g Lip 46,2g Hc

**Crema de verduras**  
Cream of vegetables

**Tortilla de patata con lechuga**  
Omelette & lettuce

**Pan y Yogur**

500 Kcal 16,1g Prot 21g Lip 56,6g Hc

**Arroz con salsa de tomate**  
Rice with tomato

**Croquetas caseras de bacalao con lechuga**  
croquettes & lettuce

**Pan y Yogur**

489 Kcal 9,9g Prot 17g Lip 73,3g Hc

# 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



Vida sana y ejercicio



Postres



Grasas saludables



# ¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)