

LUNES



**FESTIVO
DÍA DE TODOS
LOS SANTOS**

1

Puré de verd. y pescado

Cream of vegetables & fish

Merluza en salsa marinera

Hake in sauce & Carrot

c/zanahoria

Hake in sauce & Carrot

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

684 Kcal 39,5g Prot 27,7g Lip 64,7g Hc
Cena sug.: F. cerdo en salsa

Puré de verd. y pescado

Cream of vegetables & fish

Salchichas de pavo en su jugo

Sausage & potato

c/patatas

Sausage & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

693 Kcal 26,3g Prot 31,5g Lip 71,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Puré de verd. y pavo

Cream of vegetables & turkey

Filete de merluza al horno

Hake fillet & Carrot

c/zanahoria

Hake fillet & Carrot

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

804 Kcal 54,8g Prot 34,7g Lip 63,7g Hc
Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

Puré de verd. y ternera

Cream of vegetables & veal

Albóndigas caseras de merluza

Hake meatballs

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

564 Kcal 34,8g Prot 20g Lip 58g Hc
Cena sug.: Pollo con patatas

MARTES



Puré de verd. y pescado

Cream of vegetables & fish

Albóndigas caser.de ternera

Veal meatballs & potatoes

c/cachelos

Veal meatballs & potatoes

Pan y Yoqur

Bread & Yogurt

610 Kcal 32,8g Prot 21,2g Lip 66,4g Hc
Cena Sug.: Pescado azul c/patata asada

**FESTIVO
NUESTRA SEÑORA DE
LA ALMUDENA**

Puré de verd. y pavo

Cream of vegetables & turkey

Cocido de garbanzo, poll, tern,

chorizo y ver

Stewed

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

797 Kcal 45,5g Prot 27,3g Lip 83g Hc
Cena sug.: Tortilla española con verd.

Puré de verd. y ternera

Cream of vegetables & veal

Jamoncitos de pollo asado c/patatas

Chicken & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

689 Kcal 28,7g Prot 29,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Puré de verd. y pollo

Cream of vegetables & chicken

Cocido de garbanzo, poll, tern,

chorizo y ver

Stewed

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

631 Kcal 36,5g Prot 23g Lip 61,1g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

MIERCOLES



Puré de Judías blancas.

White beans cream

Tortilla de queso c/rod. tomate

Cheese omel. & tomato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

609 Kcal 33,5g Prot 25,1g Lip 52,5g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

Puré de lentejas

Cream

Croquetas de bacalao c/rod. tomate

croquettes & tomato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

646 Kcal 17,3g Prot 20,6g Lip 90,3g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

Puré de verd. y ternera

Cream of vegetables & veal

Hamb. casera de tern. c/cachelos

Veal burger & potatoes

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

791 Kcal 54,5g Prot 31,8g Lip 66,4g Hc
Cena Sug.: Pescado azul c/patatas asadas

Puré de verd y lentejas

Cream

Tortilla fr. jamón c/rod. tomate

Omelette & tomato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

787 Kcal 17,1g Prot 12g Lip 70,8g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Puré de verd. y pescado

Cream of vegetables & fish

Caldereta de ternera a la jardinera

Veal stew with vegetables & Potatoes

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

660 Kcal 37,7g Prot 25g Lip 65,3g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

JUEVES



Puré de verd. y pavo

Cream of vegetables & turkey

F.merluza salsa verde c/ensalada

Hake fillet in green sauce & ad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

638 Kcal 45,5g Prot 22,2g Lip 59g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Puré de verd. y ternera

Cream of vegetables & veal

Ragout de pollo c/verd.

Chicken ragout & vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

741 Kcal 44,9g Prot 33g Lip 60,6g Hc
Cena sug.: Crema de verduras naturales

Puré de verd. y pollo

Cream of vegetables & chicken

Filete de merluza andaluza c/ens.

Andalusian hake fillet & Lettuce and corn

lechuga y maiz

Andalusian hake fillet & Lettuce and corn

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

654 Kcal 36g Prot 34g Lip 44,3g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Puré de verd. y pescado

Cream of vegetables & fish

Caldereta de ternera a la jardinera

Veal stew with vegetables & Potatoes

c/patatas cuadro

Veal stew with vegetables & Potatoes

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

660 Kcal 37,7g Prot 25g Lip 65,3g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Puré de verd. y ternera

Cream of vegetables & veal

Contramuslo de pollo asado

Thigh & potato

c/pat. pan.

Thigh & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

701 Kcal 44,6g Prot 27,9g Lip 63,9g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Puré de verd. y pollo

Cream of vegetables & chicken

Cinta de lomo al horno c/patatas

Pork loin & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

632 Kcal 29,6g Prot 33,7g Lip 82,8g Hc
Cena Sug.: Filete de ternera c/patatas

Puré de Judías blancas.

White beans cream

Tortilla de calabacín c/rod. tomate

Omelette & tomato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

607 Kcal 29,4g Prot 19,6g Lip 71,6g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Puré de verd. y pavo

Cream of vegetables & turkey

Rape a la andaluza c/lechuga y

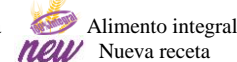
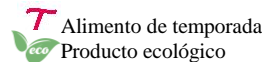
zanh.

Battered fish & Lettuce and carrot salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

734 Kcal 46,6g Prot 27,6g Lip 69,4g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.



Valoración nutricional diaria
Calculada para las
necesidades de un niño
en edad comprendida
entre 1 y 3 años

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