

LUNES



**FESTIVO
DÍA DE TODOS
LOS SANTOS**

1

8 Guiso de patatas con carne
Stew potatoes with meat

Merluza en salsa marinera
c/zanahoria
Hake in sauce & Carrot

Pan y Yogur
339 Kcal 21,7g Prot 16,8g Lip 63,6g Hc
Cena sug.: F. cerdo en salsa

15 Menestra de verduras rehogada
Vegetable stew

Salchichas de pavo en su jugo
c/patatas
Sausage & potato

Pan y Yogur
339 Kcal 21,7g Prot 16,8g Lip 63,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Paella de verduras
Rice with vegetables

Filete de merluza al horno
c/zanahoria
Hake fillet & Carrot

Pan y Yogur
388 Kcal 24,6g Prot 22,2g Lip 56,8g Hc
Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

29 Crema de puerros y zanah.
Veg. cream

Albóndigas caseras de merluza
Hake meatballs

Pan y Yogur
462 Kcal 20,2g Prot 16,4g Lip 60,3g Hc
Cena sug.: Pollo con patatas

MARTES



Judías verdes a la provenzal
Green beans to the provençal

Albóndigas caser.de ternera
c/cachelos
Veal meatballs & potatoes

Pan y Fruta
322 Kcal 15,6g Prot 13,5g Lip 46,7g Hc
Cena Sug.: Pescado azul c/patata asada

9 **FESTIVO
NUESTRA SEÑORA DE
LA ALMUDENA**

16 Sopa de cocido c/fideos
Soup

Cocido de garbanzo, poll, tern,
chorizo y ver
Stewed

Pan y Fruta
492 Kcal 28,8g Prot 11,3g Lip 65,1g Hc
Cena sug.: Tortilla española con verd.

22 Brócoli rehogado
Sautéed broccoli

Jamoncitos de pollo asado c/ensalada
Chicken & salad

Pan y Fruta
501 Kcal 14g Prot 22,7g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

30 Sopa de cocido c/fideos
Soup

Cocido de garbanzo, poll, tern,
chorizo y ver
Stewed

Pan y Fruta
492 Kcal 28,8g Prot 11,3g Lip 65,1g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

MIERCOLES



Alubias blancas estilo pueblo
White beans with vegetables

Tortilla de queso c/rod. tomate
Cheese omelet. & tomato

Pan y Fruta
464 Kcal 23,2g Prot 20,6g Lip 54,1g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

10 Lentejas estof. a la riojana
Ecological lentil stew

Croquetas de bacalao c/rod. tomate
croquettes & tomato

Pan y Fruta
390 Kcal 19,2g Prot 11,1g Lip 53g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

17 Puré de hortaliz (patata, zanah,
calab.puerro)
Cream of vegetables

Hamb. casera de tern. c/cachelos
Veal burger & potatoes

Pan y Fruta
388 Kcal 24,6g Prot 22,2g Lip 56,8g Hc
Cena Sug.: Pescado azul c/patatas asadas

23 Lentejas estofadas
Stewed lentils

Tortilla fr. jamón c/rod. tomate
Omelette & tomato

Pan y Fruta
369 Kcal 21,9g Prot 17,7g Lip 51,8g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduritas

JUEVES



Macarrones con salsa de tomate
Macarron with tomato

F. merluza salsa verde c/ensalada
Hake fillet in green sauce & ad

Pan y Fruta
492 Kcal 28,8g Prot 11,3g Lip 65,1g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

11 Arroz con tomate
Rice with tomato

Ragout de pollo c/verd.
Chicken ragout & vegetables

Pan y Fruta
388 Kcal 24,6g Prot 22,2g Lip 56,8g Hc
Cena sug.: Crema de verduras naturales

18 Espirales con tomate y oregano
Spiral pasta

Filete de merluza andaluza c/ens.
lechuga y maiz
Andalusian hake fillet & Lettuce and corn

Pan y Fruta
492 Kcal 28,8g Prot 11,3g Lip 65,1g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

24 Crema de verd. (zanah, puerro,
calabacín, patata)
Cream of vegetables

Caldereta de ternera a la jardinera
c/Patatas cuadro
Veal stew in the planter & Potatoes

Pan y Fruta
388 Kcal 24,6g Prot 22,2g Lip 56,8g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

VIERNES



Puré de calabaza y zanahoria
Vegetable puree

Contramuslo de pollo asado
c/pat. pan.
Thigh & potato

Pan y Yogur
462 Kcal 20,2g Prot 16,4g Lip 60,3g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

12 Crema de calabaza y espinacas
Cream of veg.

Cinta de lomo al horno c/patatas
Pork loin & potato

Pan y Yogur
369 Kcal 21,9g Prot 17,7g Lip 51,8g Hc
Cena Sug.: Filete de ternera c/patatas

19 Judías blancas estof. con verd.
White beans with vegetables

Tortilla de calabacín c/rod. tomate
Omelette & tomato

Pan y Yogur
464 Kcal 23,2g Prot 20,6g Lip 54,1g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

25 Espaguetis con tomate y queso
Pasta w/tomato & cheese

Rape a la andaluza c/lechuga y
zanah.
Battered fish & Lettuce and carrot salad

Pan y Yogur
492 Kcal 28,8g Prot 11,3g Lip 65,1g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.



T Alimento de temporada
eco Producto ecológico

new Alimento integral
Nueva receta



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