

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1

Tallarines con salsa de tomate  
Merluza en salsa  
con verduritas  
Yogur y pan

Kcal: 407 Prot 21G Lip: 14G Hc:47G  
Cena sugerida: Verdura con carne picada

2

Patatas con verduras  
Ternera asada en su jugo  
con daditos de zanahoria  
Fruta y pan

Kcal: 442 Prot 18G Lip: 17G Hc:48G  
Cena sugerida: Pescado blanco c. verduritas

3

Crema de puerros  
Pollo al ajillo  
con patatas fritas  
Fruta y pan

Kcal: 455 Prot 21G Lip: 16G Hc:54G  
Cena sugerida: Chuleta de sajonia c.rod.tom.

4

Sopa de arroz  
Tortilla de patata  
con tomate natural  
Fruta y pan

Kcal: 418 Prot 10G Lip: 15G Hc:60G  
Cena sugerida: Salch.de pavo c.puré de zanah.

5

Lentejas estofadas  
Lacón al horno  
con ensalada  
Yogur y pan

Kcal: 414 Prot 21G Lip: 17G Hc:53G  
Cena sugerida: Filete de ternera c.verduras

8

Coditos al gratén  
Escalopines en salsa  
con calabacín  
Yogur y pan

Kcal: 466 Prot 21G Lip: 16G Hc:40G  
Cena sugerida: Pescado azul c.verduras

9

Puré de verduras naturales  
Hamburguesa de ternera  
con zanahoria baby  
Fruta y pan

Kcal: 453 Prot 21G Lip: 17G Hc:48G  
Cena sugerida: Sopa de letras y croq.caseras

10

Arroz con tomate  
Filete de rosada en salsa  
con ensalada de maíz  
Fruta y pan

Kcal: 422 Prot 11G Lip: 14G Hc:60G  
Cena sugerida: Magro en su jugo c.verduras

11

Guiso de patatas con verduras  
Ragout de pollo  
con zanahoria baby  
Fruta y pan

Kcal: 385 Prot 16G Lip: 14G Hc:45G  
Cena sugerida: Ragout de pavo con patatas

12

Sopa de cocido  
Cocido completo  
(garbanzos, pollo y verduras)  
Yogur y pan

Kcal: 425 Prot 19G Lip: 14G Hc:54G  
Cena sugerida: Filete de ternera c.guisantes

15

Fideuá de verduras  
Salchichas de pavo en salsa  
con tomate natural  
Yogur y pan

Kcal: 387 Prot 16G Lip: 17G Hc:43G  
Cena sugerida: Verdura rehog.y pescado b.

16

Alubias blancas estofadas  
Tortilla de patata  
con ensalada verde  
Fruta y pan

Kcal: 405 Prot 16G Lip: 14G Hc:47G  
Cena sugerida: Lacón c.arroz blanco

17

Judías verdes rehogadas  
Jamoncitos de pollo asados  
con patatas cuadro  
Fruta y pan

Kcal: 400 Prot 19G Lip: 13G Hc:48G  
Cena sugerida: Pescado con verduras

18

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo en salsa  
con verduras  
Fruta y pan

Kcal: 370 Prot 11G Lip: 15 Hc:45G  
Cena sugerida: Tortilla de patata con rod.tomate

19

Lentejas con verduras  
Alb. de pescado  
a la marinera con hortalizas  
Yogur y pan

Kcal: 428 Prot 24G Lip: 16 Hc:42G  
Cena sugerida: Puré de calabaza y escalope

22

Macarr.c.salsa de tomate y atún  
Carne guisada con verduras  
y patatas  
Yogur y pan

Kcal: 389 Prot 22G Lip: 11G Hc:49G  
Cena sugerida: Rotti de pavo c.verduras

23

Lentejas con hortalizas  
Filete de merluza en salsa  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 361 Prot 19G Lip: 8G Hc:46G  
Cena sugerida: Sopa de lluvia y lomo plancha

24

Puré de calabaza y calabacín  
Ragout de pollo  
con zanahoria baby  
Fruta y pan

Kcal: 405 Prot 16G Lip: 14G Hc:49G  
Cena sugerida: Muslitos asados con verduras

25

Arroz con pollo  
Albóndigas de ternera  
a la jardinera  
Fruta y pan

Kcal: 428 Prot: 20G Lip: 17 Hc:48G  
Cena sugerida: Chuleta de sajonia c.verduras

26

Sopa de cocido  
Cocido completo  
(garbanzos, pollo y verduras)  
Yogur y pan

Kcal: 425 Prot 19G Lip: 14G Hc:54G  
Cena sugerida: Puré de calabaza y pescado azul

29

Espaguetis gratinados con queso  
Jamón braseado  
con daditos de zanahoria  
Yogur y pan

Kcal: 396 Prot 20G Lip: 17G Hc:40G  
Cena sugerida: Tortilla de patata c.verd

Según legislación vigente  
Información sobre alérgenos  
disponible en el Departamento  
de Nutrición Tlf: 917058233  
calidad@colectividadeschabe.com  
Y en la dirección del centro

**Menú valorado nutricionalmente**  
**según la ingesta alimenticia**  
**recomendada para niños**  
**de 1 a 3 años**