

## Lunes

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

## Martes

Puré de acelgas y zanahoria  
Hamburguesa de ternera  
con patatas dado  
Fruta y pan

Kcal: 426 Prot 16G Lip: 13G Hc:54G  
**Cena sugerida:** Pescado azul c.verduras

## Miércoles

Sopa de picadillo  
Filete de pollo en salsa  
con ensalada mixta  
Fruta y pan

Kcal: 399 Prot 21G Lip: 12G Hc:46G  
**Cena sugerida:** Maoro quisado con verduras

## Jueves

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa de jamón  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 432 Prot 21G Lip: 16G Hc:41G  
**Cena sugerida:** Alb.de ternera con verduras

## Viernes

Patatas guisadas con verduras  
Medallón de merluza en salsa  
con guisantes  
Yogur y pan

Kcal: 363 Prot 20G Lip: 12G Hc:40G  
**Cena sugerida:** F.de ternera con calabacín

7

Fideuá  
Cinta de lomo en salsa  
con zanahoria  
Yogur y pan

Kcal: 430 Prot 19G Lip: 19G Hc:41G  
**Cena sugerida:** F.de ternera con verduras

8

Lentejas con verduras  
Ragut de pollo  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 431 Prot 15G Lip: 14G Hc:55G  
**Cena sugerida:** Lacón con verduritas

9

Judías verdes rehogadas  
Ternera asada en su jugo  
con patatas panaderas  
Fruta y pan

Kcal: 452 Prot 16G Lip: 22G Hc:44G  
**Cena sugerida:** Pescado azul c.arroz blanco

10

Sopa de cocido  
Cocido completo  
(garb,pollo y verduras)  
Fruta y pan

Kcal: 395 Prot 13G Lip: 9G Hc:60G  
**Cena sugerida:** Chuleta plancha c.verduras

11

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

Kcal: 490 Prot 17G Lip: 19G Hc:43G  
**Cena sugerida:** Jamoncitos de pollo c.verd

14

Crema de verdura natural  
Ragout de ternera  
con patatas cuadro  
Yogur y pan

Kcal: 414 Prot 20G Lip: 13G Hc:52G  
**Cena sugerida:**Sopa con cinta de lomo

15

Coditos a la napolitana  
Tortilla de patata  
con ensalada mixta  
Fruta y pan

Kcal: 457 Prot 13G Lip: 18G Hc:56G  
**Cena sugerida:** Ragout de pavo con verduras

16

Lentejas estofadas con verduras  
Escalopines en salsa  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 369 Prot 22G Lip: 12G Hc:46G  
**Cena sugerida:** Pescado con arroz blanco

17

Sopa de estrellitas  
Jamoncitos de pollo asados  
con verduras  
Fruta y pan

Kcal: 434 Prot 19G Lip: 17G Hc:47G  
**Cena sugerida:** Tortilla de queso c.ens.verde

18

Patatas guisadas con zanahoria  
Alb.de pescado a la marinera  
con hortalizas  
Yogur y pan

Kcal: 475 Prot 22G Lip: 19G Hc:48G  
**Cena sugerida:** Escalope de tern.rod.tomate

21

Puré de calabacín y calabaza  
Filete de sajonia  
con patatas panaderas  
Yogur y pan

Kcal: 463 Prot 25G Lip: 19G Hc:46G  
**Cena sugerida:** Pescado azul c.rod tom

22

Arroz con tomate  
Salchichas de pavo en salsa  
con ensalada verde  
Fruta y pan

Kcal: 420 Prot 11G Lip: 20G Hc:61G  
**Cena sugerida:** Sopa de lluvia y f.de ternera

23

Alubias blancas con verduras  
Filete de merluza en salsa  
con rodaja de tomate  
Fruta y pan

Kcal: 373 Prot 20G Lip: 8G Hc:48G  
**Cena sugerida:** Croq.caseras con verduras

24



25

28

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
con loncha de york  
Yogur y pan

Kcal: 437 Prot 23G Lip: 20G Hc:40G  
**Cena sugerida:** Pescado con verduras

29

Crema de hortalizas  
Ragut de pollo  
con ensalada mixta  
Fruta y pan

Kcal: 402 Prot 17G Lip: 13G Hc:49G  
**Cena sugerida:** Escalope de ternera c.arroz

30

Espaguetis con tomate y atún  
Albóndigas de ternera  
en salsa a la jardinera  
Fruta y pan

Kcal: 456 Prot 19G Lip: 14G Hc:60G  
**Cena sugerida:** San jacobos cas.c.ensalada

31

Sopa de cocido  
Cocido completo  
(garb,pollo y verduras)  
Fruta y pan

Kcal: 395 Prot 13G Lip: 9G Hc:60G  
**Cena sugerida:** Pescado c.puré de calabaza

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