

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>2</p> <p>Puré de calabaza y calabacín Albóndigas de ternera con cachelos Fruta y pan</p> <p>Kcal; 413 Prot 16G Lip: 11G Hc:56G Cena sugerida: Pescado azul con verduras</p>	<p>3</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate Lacón braseado con daditos de zanahoria Fruta y pan</p> <p>Kcal; 444 Prot 16G Lip: 15G Hc:60G Cena sugerida: Tortilla de patata c.ens</p>	<p>4</p> <p>Sopa de lluvia Filete de pollo con ensalada de maíz Fruta y pan</p> <p>Kcal; 388 Prot 20G Lip: 12G Hc:45G Cena sugerida: Escalope de ternera c.verd.</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras Filete de rosada en salsa con rodaja de tomate Yogur y pan</p> <p>Kcal; 378 Prot 25G Lip: 12G Hc:43G Cena sugerida: Magro en su jugo c..guisantes</p>	
<p>9</p> <p>Patatas guisadas con hortalizas Lomo adobado con ensalada verde Yogur y pan</p> <p>Kcal; 428 Prot 17G Lip: 21G Hc:46G Cena sugerida: Jamoncitos c.rod.tomate</p>	<p>10</p> <p>Macarrones al gratén con queso F. de merluza en salsa con calabacín Fruta y pan</p> <p>Kcal; 436 Prot 20G Lip: 14G Hc:56G Cena sugerida: Hamb.de ternera c.verduras</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo y verduras) Fruta y pan</p> <p>Kcal; 411 Prot 18G Lip: 12G Hc:54G Cena sugerida: Croq.cas.con ens.mixta</p>	<p>12</p> <p>Crema de puerros Ragout de ternera con patatas cuadro Fruta y pan</p> <p>Kcal; 402 Prot 17G Lip: 11G Hc:53G Cena sugerida: Pescado al horno c.verd.rehog.</p>	<p>13</p> <p>Alubias blancas con zanahoria Tortilla de calabacín con rodaja de tomate Yogur y pan</p> <p>Kcal; 387 Prot 14G Lip: 12G Hc:47G Cena sugerida: Salch.de pavo c.arroz blanco</p>
 <p>16</p> <p>Judías verdes a la provenzal Muslitos de pollo asados con cachelos Fruta y pan</p> <p>Kcal; 442 Prot 21G Lip: 20G Hc:44G Cena sugerida: Pescado azul c.rod.de tomate</p>	<p>17</p> <p>Coditos con salsa de tomate y atún Ternera asada en su jugo con verduritas Fruta y pan</p> <p>Kcal; 441 Prot 19G Lip: 16G Hc:48G Cena sugerida: Croq.caseras con ens.mixta</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con verduras Alb. de pescado con ensalada mixta Fruta y pan</p> <p>Kcal; 389 Prot 17G Lip: 12G Hc:44G Cena sugerida: Roti de pavo c.puré de zana</p>	<p>19</p> <p>Sopa de estrellas Lacón en salsa con patatas Yogur y pan</p> <p>Kcal; 474 Prot 24G Lip: 21G Hc:47G Cena sugerida: Lomo fresco con verduras</p>	
<p>23</p> <p>Fideuá Salchichas de pavo en salsa de tomate con ensalada Yogur y pan</p> <p>Kcal; 416 Prot 16G Lip: 21G Hc:39G Cena sugerida: Pescado en salsa c.verd</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de espinacas con rodaja de tomate Fruta y pan</p> <p>Kcal; 390 Prot 14G Lip: 12G Hc:47G Cena sugerida: Chuleta de sajonia c.verduras.</p>	<p>25</p> <p>Puré de zanahorias Filete de pollo con ensalada mixta Fruta y pan</p> <p>Kcal; 447 Prot 20G Lip: 13G Hc:56G Cena sugerida: F.de ternera con calabacín</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con carne Filete de merluza a la marinera con guisantes Fruta y pan</p> <p>Kcal; 366 Prot 19G Lip: 11G Hc:44G Cena sugerida: Cinta de lomo c.arroz b</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo y verduras) Yogur y pan</p> <p>Kcal; 411 Prot 18G Lip: 12G Hc:54G Cena sugerida: Alb.de ternera a la jardinera</p>
<p>30</p> <p>Espaguetis con tomate Ragout de pollo en salsa con ensalada de maíz Yogur y pan</p> <p>Kcal; 442 Prot 21G Lip: 18G Hc:47G Cena sugerida: Rotti de pavo c.hortalizas</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con patatas panaderas Fruta y pan</p> <p>Kcal; 432 Prot 16G Lip: 17G Hc:51G Cena sugerida: Sopa y tortilla de atún</p>	<p>Menú valorado nutricionalmente según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 1 a 3 años</p>		<p>Según legislación vigente Información sobre alérgenos disponible en el Departamento de Nutrición Tlf: 917058233 calidad@colectividadeschabe.com Y en la dirección del centro</p>