

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Menú valorado nutricionalmente según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 1 a 3 años</p>	<p><u>Según legislación vigente</u> <u>Información sobre alérgenos</u> <u>disponible en el Departamento de Nutrición Tlf: 917058233</u> <u>calidad@colectividadeschabe.com</u> <u>Y en la dirección del centro</u></p>			<p>1</p> <p>Lentejas estofadas Cinta de lomo a la jardinera Yogur y pan</p> <p>Kcal: 448 Prot 22G Lip: 20G Hc:41G Cena sugerida:Pescado al horno c.ens</p>
<p>4</p> <p>Coditos con gratinados Filete de limanda en salsa con rodaja de tomate Yogur y pan</p> <p>Kcal: 386 Prot 22G Lip: 13G Hc:41G Cena sugerida: Jamoncitos asados c.limón</p>	<p>5</p> <p>Judías verdes rehog.c.zanahoria Hamburguesa de ternera en salsa de champiñón Fruta y pan</p> <p>Kcal: 393 Prot 17G Lip: 13G Hc:41G Cena sugerida: Chuleta con pimientos</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos,pollo y verduras) Fruta y pan</p> <p>Kcal: 424 Prot 19G Lip: 13G Hc:54G Cena sugerida:Croq.cas.con menestra</p>	<p>7</p> <p>Fideuá con carne y verduras Tortilla guisada con zanahoria baby Fruta y pan</p> <p>Kcal: 456 Prot 14G Lip: 8G Hc:58G Cena sugerida:F.de ternera con ensalada</p>	<p>8</p> <p>Patatas guisadas Muslitos de pollo al horno con ensalada de maíz Yogur y pan</p> <p>Kcal: 440 Prot 23G Lip: 19G Hc:43G Cena sugerida:Pescado en salsa c.guisantes</p>
<p>11</p> <p>Puré de calabacín y calabaza Cinta de lomo en salsa con cachelos Yogur y pan</p> <p>Kcal: 434 Prot 14G Lip: 17G Hc:50G Cena sugerida: F.pescado azul c.ens</p>	<p>12</p> <p>Macarrones c.atún y salsa de tomate Filete de pollo en salsa con ensalada verde Fruta y pan</p> <p>Kcal: 432 Prot 22G Lip: 13G Hc:52G Cena sugerida:Filete ruso c.verduras</p>	<p>13</p> <p>Sopa de pescado Albóndigas de ternera con patatas Fruta y pan</p> <p>Kcal: 390 Prot 17G Lip: 13G Hc:46G Cena sugerida:Ragout de pavo c.verduritas</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con verduras Filete de rosada en salsa con daditos de calabacín Fruta y pan</p> <p>Kcal: 403 Prot 21G Lip: 15G Hc:42G Cena sugerida:Magro en salsa jardinera</p>	<p>15</p> <p>Arroz al horno Salchichas de pavo con salsa de tomate Yogur y pan</p> <p>Kcal: 428 Prot 17G Lip: 18G Hc:46G Cena sugerida: Carne asada c.puré de zanah</p>
<p>18</p> <p>Sopa de estrellas Filete de sajonia en salsa con patatas al horno Yogur y pan</p> <p>Kcal: 464 Prot 22G Lip: 23G Hc:41G Cena sugerida:Escalope de ternera ens</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis a la boloñesa Filete de merluza en salsa con ensalada verde Fruta y pan</p> <p>Kcal: 374 Prot 16G Lip: 12G Hc:46G Cena sugerida:Pescado horno c.verd.rehoq.</p>	<p>20</p> <p>Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con rodaja de tomate Fruta y pan</p> <p>Kcal: 443 Prot 18G Lip: 14G Hc:55G Cena sugerida:Redondo asado con ensalada</p>	<p>21</p> <p>Judías blancas estofadas Alb.de merluza en salsa con ensalada de maíz Fruta y pan</p> <p>Kcal: 462 Prot 21G Lip: 13G Hc:56G Cena sugerida:Lomo al horno c.patatas asadas</p>	<p>22</p> <p>Crema de hortalizas frescas Ragout de ternera con cachelos Yogur y pan</p> <p>Kcal: 466 Prot 26G Lip: 21G Hc:43G Cena sugerida:Tortilla patata con verduras</p>
<p>25</p> <p>DÍA FESTIVO</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa con zanahoria baby Fruta y pan</p> <p>Kcal: 380 Prot 19G Lip: 9G Hc:49G Cena sugerida:Ragout de ternera c.verduras</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta y pan</p> <p>Kcal: 461 Prot 17G Lip: 21G Hc:46G Cena sugerida:Chuleta de cerdo c.verduritas</p>	<p>28</p> <p>Crema de verduras naturales Filete de pollo en salsa con rodaja de tomate Fruta y pan</p> <p>Kcal: 393 Prot 20G Lip: 11G Hc:47G Cena sugerida:F.de ternera en salsa c. verd.</p>	<p>29</p> <p>Arroz milanese Albóndigas de ternera en salsa con cachelos Yogur y pan</p> <p>Kcal: 435 Prot 21G Lip: 16G Hc:48G Cena sugerida:Pescado al horno c.ens</p>