

# MI PRIMER COLE - FEBRERO 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1</p> <p>Patatas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera con rodaja de tomate Fruta y pan Kcal: 436 Prot: 15G Lip: 14G Hc: 58G Cena suaverida: Croa.cas.con verduras</p>	<p>2</p> <p>Espaquetis gratinados con queso Salchichas de pavo con zanahoria baby Fruta y pan Kcal: 483 Prot: 16G Lip: 18G Hc: 58G Cena suaverida: F. de pollo con patatas</p>	<p>3</p> <p>Lentejas quisadas F. de merluza en salsa con ensalada de maíz Yogur y pan Kcal: 427 Prot: 22G Lip: 13G Hc: 50G Cena suaverida: Tortilla de iamon con ensalada</p>
<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ragout de pavo con verduritas Yogur y pan Kcal: 485 Prot: 20G Lip: 19G Hc: 58G Cena suaverida: Sopa de fideos y pescado</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabaza y calabacín F. de lomo asado con patatas vapor Fruta y pan Kcal: 475 Prot: 15G Lip: 19G Hc: 55G Cena suaverida: Tortilla de queso c.verduras</p>	<p>8</p> <p>Alubias blancas quisadas c/hortalizas Merluza en salsa con rodaja de tomate Fruta y pan Kcal: 480 Prot: 17G Lip: 19G Hc: 54G Cena suaverida: Hamb.ternera con ensalada</p>	<p>9</p> <p>Coditos a la Boloñesa Tortilla de patatas con loncha de york Fruta y pan Kcal: 479 Prot: 17G Lip: 18G Hc: 64G Cena suaverida: Lacón con puré de calab.</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con lluvia Ternera asada en su jugo con patatas panaderas Yogur y pan Kcal: 498 Prot: 21G Lip: 17G Hc: 66G Cena suaverida: F.de pavo con verduritas</p>
<p>13</p> <p>Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera con cachelos Yogur y pan Kcal: 496 Prot: 21G Lip: 16G Hc: 63G Cena suaverida: Pescado azul c/verduras</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo y verduras) Fruta y pan Kcal: 440 Prot: 14G Lip: 10G Hc: 69G Cena suaverida: Cinta de lomo c/ rod.tomate</p>	<p>15</p> <p>Patatas quisadas con carne F. de merluza en salsa con rodaja de tomate Fruta y pan Kcal: 417 Prot: 20G Lip: 11G Hc: 55G Cena suaverida: F.de ternera con verduritas</p>	<p>16</p> <p>Macarrones con salsa tomate y atún F. de sajonia en salsa con ensalada Fruta y pan Kcal: 422 Prot: 19G Lip: 13G Hc: 52G Cena suaverida: Tortilla de queso c/ensalada</p>	<p>17</p> <p>Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados con zanahoria baby Yogur y pan Kcal: 489 Prot: 25G Lip: 14G Hc: 53G Cena suaverida: Pavo estofado con patata</p>
<p>20</p> <p>Crema de hortalizas F. de lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Kcal: 478 Prot: 21G Lip: 15G Hc: 64G Cena suaverida: Pescado azul con arroz blanco</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con verduras Ragout de pollo con rodaja de tomate Fruta y pan Kcal: 433 Prot: 21G Lip: 13G Hc: 49G Cena suaverida: Escalope con zanahorias</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa de ternera a la jardinera Fruta y pan Kcal: 424 Prot: 17G Lip: 14G Hc: 55G Cena suaverida: Chuleta de cerdo c.verduritas</p>	<p>23</p> <p>Fideuá de verduras F. de merluza en salsa verde con quisantes Fruta y pan Kcal: 402 Prot: 17G Lip: 9G Hc: 52G Cena suaverida: Salchichas de pavo c/ens.</p>	<p>24</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de maíz Yogur y pan Kcal: 448 Prot: 18G Lip: 17G Hc: 50G Cena suaverida: Filete ternera c/patata asada</p>
<p>27</p> <p>Patatas quisadas con verduras F. de pollo en salsa con zanahoria baby Yogur y pan Kcal: 489 Prot: 24G Lip: 12G Hc: 64G Cena suaverida: Cinta de lomo con ensalada</p>	<p>28</p> <p>Espaquetis con salsa tomate y queso Albóndigas de merluza a la marinera Fruta y pan Kcal: 417 Prot: 16G Lip: 12G Hc: 58G Cena suaverida: F. ternera con verduritas</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>