

MI PRIMER COLE

OCTUBRE 2018

Colectividades Chabe

Lista de alérgenos:



Lunes

1

Arroz al horno
Baked rice

F. de merluza salsa c/verd.
Hake in sauce & vegetable

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

511 Kcal 23,1g Prot 19,2g Lip 59,8g Hc

Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Martes

2

DÍA INT. DE LA NO VIOLENCIA

Lentejas eco. est. c/hort

Eco. lentil stew

Tortilla fr. jamón c/ensal.
Omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

612 Kcal 15,9g Prot 15,8g Lip 43,3g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Miércoles

3

Judias verdes rehog.

Sauteed green beans

Jamonicitos de pollo con patatas

Chicken drumsticks with potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

726 Kcal 29,8g Prot 47g Lip 40,9g Hc

Cena sug.: Huevos c/verduras

Jueves

4

Coditos a la boloñesa

Bolognese pasta

F. bacalao en salsa c/rod. tom.

Cod in sauce & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

418 Kcal 24,1g Prot 11,4g Lip 47,8g Hc

Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Viernes

5

Sopa de cocido

Soup

Cocido compl.(garb, pollo, verd)

Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

352 Kcal 14,3g Prot 9g Lip 47,8g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Crema de verd. naturales

Veg. cream

Fil. sajonia c/patat.

Sajonia fillet & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

591 Kcal 24g Prot 28,2g Lip 55,6g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Patatas guis. c/hortalizas

Stewed potatoes

F. pollo al horn. c/ensal.

Baked chicken & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

478 Kcal 23,9g Prot 20,2g Lip 46,3g Hc

Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Judias bl. ecol. estof. c/verd.

Stewed ecol. beans

Albóndigas(Burger Meat) c/Jard.

Meatballs & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

496 Kcal 20,8g Prot 11,6g Lip 45,1g Hc

Cena sug.: Tortilla c/verduras

Macarrones a la nap.

Nap. pasta

F. rosada en salsa c/zanah.

Fish fillet & carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

515 Kcal 25,2g Prot 20,5g Lip 50,3g Hc

Cena sug.: Pollo c/verduras

12 de octubre



Fideuá de verd

Noodle paella

F. de merluza salsa c/zanah.

Hake in sauce & carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

546 Kcal 20,6g Prot 22,1g Lip 57,4g Hc

Cena sug.: Ternera asada c/verduras

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

Lentejas ecol. estof.

Stewed eco. lentils

Salch. de pavo c/ensal.

Turkey sausage & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

427 Kcal 16,4g Prot 16,1g Lip 44,5g Hc

Cena sug.: Huevos c/verduras

Puré de hortalizas

Cream of vegetables

Cinta de lomo c/patat.

Pork loin & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

474 Kcal 13,9g Prot 20,4g Lip 76,9g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Arroz con tomate

Rice with tomato

F. bacalao en salsa c/ensal.

Cod in sauce & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

473 Kcal 24,3g Prot 14,5g Lip 59,5g Hc

Cena sug.: Quinoa con verd.

Sopa de cocido

Soup

Cocido compl.(garb, pollo, verd)

Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

352 Kcal 14,3g Prot 9g Lip 47,8g Hc

Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Espaguetis gratinados con queso

Pasta w/tom. and ch.

Alb. merl. en sals. marin. c/Jard.

Hake meatballs & Veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

551 Kcal 21,1g Prot 24,8g Lip 58,6g Hc

Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Crema Reina

Queen cream

Muslitos de pollo en salsa c/patat.

Chicken drumsticks in sauce & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

737 Kcal 27,4g Prot 45,9g Lip 49,8g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Guiso de patatas con carne

Beef stew with potatoes

Tortilla fr. atún c/ensal.

Tuna omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

458 Kcal 20,1g Prot 20,4g Lip 45g Hc

Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Judias pintas eco. con arroz

Ecological beans with rice

Hamburguesa(Burger Meat)

c/patat.

Burger meat & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

497 Kcal 31,2g Prot 25g Lip 44,7g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de ave c/estrellas

Soup

Lacón al horno c/pat. pan.

Baked lacón & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

474 Kcal 16,4g Prot 13,8g Lip 55g Hc

Cena sug.: Huevos c/verduras

Lentejas eco. guis. a la riojana

Ecological lentil stew

Tortilla españ c/rod. tom.

Spanish omelette & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

427 Kcal 19,5g Prot 17,4g Lip 43,1g Hc

Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Coditos al gratén

Cheese pasta

F. de merluza salsa c/ensal.

Hake in sauce & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

490 Kcal 18,9g Prot 21,3g Lip 48,5g Hc

Cena sug.: Pavo con verduras

Crema calab. y calabacín

Pump & zuch cream

Magro con tomate

Pork with tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

401 Kcal 20,2g Prot 15,2g Lip 41,5g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Menú valorado nutricionalmente,
según la ingesta alimenticia
recomendada para niños
De 1 a 3 años
por Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición