




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>1</p> <p>DIA FESTIVO</p>	 <p>2</p> <p>DIA FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Escalope de pollo c/ ensalada <i>Chicken with salad</i> Mandarina y pan <i>Tangerine and bread</i> Kcal: 610 Prot: 29G Lip: 23G Hc: 65G</p>	<p>4</p> <p>Sopa de ave con estrellas <i>Soup</i> Albóndigas de ternera c/ zanah baby <i>Beef meatballs with carrots</i> Fresas y pan <i>Strawberries and bread</i> Kcal: 606 Prot: 26G Lip: 23G Hc: 69G</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Merluza a la andaluza c/ rodaja tomate <i>Fish with fresh tomato</i> Yogur y pan <i>Yogur and bread</i> Kcal: 588 Prot: 39G Lip: 17G Hc: 62G</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate <i>Rice with tomato sauce</i> F. de lomo adobado c/ verdurita <i>Pork with vegetables</i> Manzana y pan <i>Apple and bread</i> Kcal: 609 Prot: 19G Lip: 29G Hc: 64G</p>	<p>9</p> <p>Lentejas a la Riojana <i>Stewed lentils</i> Tortilla Española c/ rodaja tomate <i>Spanish omelette with fresh tomato</i> Pera+leche y pan <i>Pear +milk and bread</i> Kcal: 620 Prot: 24G Lip: 24G Hc: 69G</p>	<p>10</p> <p>Puré de hortalizas frescas <i>Vegetables cream</i> Jamoncitos de pollo asados c/ pat pan <i>Chicken with potatoes</i> Mandarina y pan <i>Tangerine and bread</i> Kcal: 643 Prot: 28G Lip: 26G Hc: 67G</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la Boloñesa <i>Pasta with tomato sauce and meat</i> Fil de lenguado c/ ens maíz <i>Fish with salad and corn</i> Gelatina y pan <i>Jelly and bread</i> Kcal: 714 Prot: 25G Lip: 30G Hc: 81G</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido completo(garb,verd,chor,pollo) <i>Stewed chickpeas, potatoes, carrots & meat</i> Yogur y pan <i>Yogur and bread</i> Kcal: 712 Prot: 29G Lip: 20G Hc: 97G</p>
 <p>15</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Green beans</i> Alb. de ternera c/ cachelos <i>Beef meatballs with potatoes</i> Pera+leche y pan <i>Pear +milk and bread</i> Kcal: 616 Prot: 21G Lip: 22G Hc: 78G</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras <i>Vegetables cream</i> F. de merluza andaluza c/ ens. de maíz <i>Fish with salad and corn</i> Mandarina y pan <i>Tangerine and bread</i> Kcal: 586 Prot: 31G Lip: 22G Hc: 61G</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas con verdu <i>Stewed beans with vegetables</i> Tortilla de patata con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Natillas y pan <i>Custard and bread</i> Kcal: 679 Prot: 30G Lip: 24G Hc: 73G</p>	<p>19</p> <p>Coditos con salsa de tomate y atún <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> Croquetas caseras y emp atún c/ensal <i>Croquettes and tuna dumplings with salad</i> Yogur y pan <i>Yogur and bread</i> Kcal: 706 Prot: 37G Lip: 25G Hc: 77G</p>
<p>22</p> <p>Españetis gratinados con queso <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> Filete de lenguado a la marinera <i>Fish in sauce</i> Manzana y pan <i>Apple and bread</i> Kcal: 677 Prot: 32G Lip: 23G Hc: 83G</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> Salchichas de pavo c/ salsa de tomate <i>Turkey sausages with tomato sauce</i> Pera+leche y pan <i>Pear +milk and bread</i> Kcal: 589 Prot: 17G Lip: 26G Hc: 70G</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con estrellas <i>Soup</i> Ragut de ternera c/ pat panaderas <i>Meat with potatoes</i> Mandarina y pan <i>Tangerine and bread</i> Kcal: 703 Prot: 28G Lip: 27G Hc: 83G</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Huevos Villaroy c/ ensalada <i>Villaroy eggs with salad</i> Albaricoques y pan <i>Apricot and bread</i> Kcal: 573 Prot: 23G Lip: 21G Hc: 57G</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras naturales <i>Vegetables cream</i> Pollo asado en su jugo c/ verduras <i>Chicken with vegetables</i> Yogur y pan <i>Yogur and bread</i> Kcal: 660 Prot: 38G Lip: 25G Hc: 65G</p>
<p>29</p> <p>Arroz con salsa de tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Cinta de lomo c/ ensalada <i>Pork roasted with salad</i> Manzana y pan <i>Apple and bread</i> Kcal: 624 Prot: 28G Lip: 23G Hc: 73G</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido completo(garb,verd,chor,pollo) <i>Stewed chickpeas, potatoes, carrots & meat</i> Pera+leche y pan <i>Pear +milk and bread</i> Kcal: 677 Prot: 25G Lip: 18G Hc: 95G</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín y calabaza c/ picc <i>Vegetables cream with croissants</i> Jamoncitos de pollo asados c/ cachelo <i>Chicken with potatoes</i> Mandarina y pan <i>Tangerine and bread</i> Kcal: 643 Prot: 29G Lip: 26G Hc: 67G</p>	<p>Menú valorado nutricionalmente según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años</p> <p>Todas las legumbres de este menú son ecológicas</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>				