

**Lunes**

**2**

Judías verdes rehog.  
*Sauteed green beans*

Cinta de lomo al horno c/patat.  
*Pork loin & potato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

504 Kcal 17,3g Prot 25,8g Lip 69,6g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

**Martes**

**3**

Sopa de cocido con fideos  
*Soup*

Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)  
*Stewed*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc  
Cena sug.: Pollo asado a la jard.

**Miércoles**

**4**

Patatas guisadas con verduras  
*Stewed potatoes*

Tortilla fr. atún c/ensalada  
*Tuna omelette & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

435 Kcal 14,8g Prot 14,6g Lip 56,6g Hc  
Cena sug.: F. ternera con verduras

**Jueves**

**5**

**Jornada de la constitución**

Paella mixta de carne y verd.  
*Rice w/meat and veg.*

Merluza en salsa marinera  
*Hake in sauce*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

492 Kcal 26g Prot 16,5g Lip 58,1g Hc  
Cena sug.: Fil. pavo con tomate asado

**Viernes**

**6**

**DIA DE LA CONSTITUCIÓN**



Sopa de picadillo con fideos  
*Soup*

Pollo asado c/verd.  
*Grilled chicken & vegetables*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

574 Kcal 22,8g Prot 35,6g Lip 39,4g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

**9**

**DIA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN**



**10**

**Día intern. derechos humanos**

Lentejas ecológicas estofadas  
*Stewed eco. lentils*

Salchichas de pavo al horno c/rod. tomate  
*Sausage & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

443 Kcal 18,2g Prot 17,3g Lip 46,9g Hc  
Cena sug.: Tortilla c/verduras

**11**

Macarrones con salsa de tomate  
*Pasta with tomato*

Fil.rosada c/ensalada  
*Fish fillet & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

508 Kcal 12,2g Prot 26,9g Lip 52,5g Hc  
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

**12**

Puré de calabaza y calabacín(calabaza, calabacín y patata)  
*Pumpk & zuch cream*

Hamburguesa(Burger Meat)de ternera c/cachelos  
*Burger Meat & potatoes*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

449 Kcal 14,7g Prot 22g Lip 50,8g Hc  
Cena sug.: Pasta con verd.

**13**

Sopa de picadillo con fideos  
*Soup*

Pollo asado c/verd.  
*Grilled chicken & vegetables*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

574 Kcal 22,8g Prot 35,6g Lip 39,4g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

**16**

Arroz a la milanesa  
*Milanesa rice*

Tortilla española c/zanah.  
*Spanish omelette & carrot*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

571 Kcal 17,3g Prot 27g Lip 61,6g Hc  
Cena sug.: Pavo con verduras

**17**

Judías bl. ecol.estof (zanah, patata, cebolla y ajo)  
*White beans with vegetables*

F.Ventresca bacalao al horno c/rod. tom  
*Fish fillet & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

409 Kcal 29,6g Prot 13,1g Lip 36,5g Hc  
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

**18**

Crema de verduras  
*Cream of vegetables*

Albóndigas(Burger Meat)de ternera c/patat.  
*Meatballs & potato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

513 Kcal 17,8g Prot 22,6g Lip 61,2g Hc  
Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

**19**

Sopa de ave con fideos  
*Soup*

Magro con tomate  
*Pork with tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

412 Kcal 17g Prot 15,7g Lip 44,4g Hc  
Cena Sug: Tortilla de espinacas c/ensal

**20**

**COMIDA ESPECIAL**



**23**

Crema reina de puerros(patata, puerro y zanah)  
*Cream*

F. sajonia al horno c/patat.  
*Pork & potato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

516 Kcal 16,3g Prot 24,1g Lip 53,8g Hc  
Cena sug.: Pescado al horno c/arroz

**24**

**Merry Christmas**



**25**

**26**

Macarrones con tomate y queso  
*Gratinated pasta*

Formas de merluza c/zanah.  
*Forms of hake & carrot*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

591 Kcal 14,4g Prot 33g Lip 55,6g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

**27**

Patatas estofadas con verduras  
*Stewed potatoes*

Jamonc. pollo asados c/ensalada  
*Chicken & salad*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

499 Kcal 18,1g Prot 22,9g Lip 51,9g Hc  
Cena sug.: Tortilla española con verd.

**30**

Espaguetis a la boloñesa  
*Bolognese pasta*

Tortilla fr. atún c/rod. tomate  
*Tuna omelette & tomato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

453 Kcal 19g Prot 17,4g Lip 52,7g Hc  
Cena sug.: Pavo con verduras

**25**

Todos los que hacemos posible el funcionamiento de Colectividades Chabe, queremos desearle una Feliz Navidad y un próspero año 2020



**Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños**

De 1 a 3 años  
por Gabriela Gallego Iradi  
Departamento de Nutrición