



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

**LUNES**



**MARTES**



**MIERCOLES**



**JUEVES**



**VIERNES**



**Coditos grat. con queso**  
Cheese pasta



**4**

**Filete de merluza andaluza con ensalada de lechuga y maíz**  
Hake fillet & Lettuce and corn



**Pan y Yogur**

581 Kcal 16,2g Prot 27,1g Lip 59,8g Hc

**Macarrones con salsa de tomate y queso**  
Pasta with cheese and tomato



**11**

**Salchichas de pavo en su jugo y zanahoria**  
Turkey sausage & Carrot



**Pan y Yogur**

492 Kcal 14,5g Prot 22,7g Lip 55g Hc

**Arroz con salsa de tomate**  
Rice with tomato

**18**

**Filete de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz**  
Hake with garlic & Lettuce and corn



**Pan y Yogur**

540 Kcal 27,7g Prot 18,4g Lip 63,3g Hc

**Fideuá de gandia (con verduras)**  
Gandia pasta

**25**

**Tortilla de calabacín con zanahoria**  
Omelette & Carrot



**Pan y Fruta**

502 Kcal 15,8g Prot 13,6g Lip 76,7g Hc

**FESTIVO**

**Alimento de temporada**  
Producto ecológico



**Alimento integral**  
Nueva receta



**Puré de calabaza y calabacín**  
Pumpkin and zucchini cream

**5**

**Estofado de pollo con champiñones**  
Braised chicken & Mushrooms

**Pan y Fruta**

**Bread & Fruit**

468 Kcal 24,3g Prot 24,4g Lip 34,1g Hc

**Puré de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín, puerro)**  
Cream of vegetables

**13**

**Hamburguesa mixta (burger meat) en salsa con cachelos**  
Burger in sauce & potatoes

**Pan y Fruta**

388 Kcal 9,1g Prot 10,5g Lip 50,3g Hc

**Coditos con tomate y orégano**  
Pasta with tomato and oregano

**20**

**Filete de pollo al limón con verduritas**  
Chicken w/lemon & vegetables

**Pan y Fruta**

485 Kcal 20,6g Prot 22,7g Lip 47,1g Hc

**Puré de calabacín, puerro y zanahoria**  
Courgette, leek and carrot purée

**26**

**Cinta de lomo adobada al horno con daditos de patata**  
Tenderloin & potato

**Pan y Fruta**

479 Kcal 14,4g Prot 22,2g Lip 74,7g Hc

**Arroz al horno con verduras y carne**  
Rice with veg. and meat

**7**

**Tortilla española con lechuga y zanahoria**  
Spanish omelette & Lettuce and carrot salad

**Pan y Fruta**

536 Kcal 12,8g Prot 19,3g Lip 71,9g Hc

**Patatas guisadas con verduras**  
Stewed potatoes

**14**

**Merluza a la vizcaína**  
Biscay hake

**Pan y Fruta**

**Bread & Fruit**

387 Kcal 16,1g Prot 9,9g Lip 53,7g Hc

**Alubias blancas estofadas con verduras**  
(patata, zanahoria, pimientos)

**21**

**Magro de cerdo guisado**  
Pork loin stew

**Pan y Fruta**

428 Kcal 27,2g Prot 13,4g Lip 41,2g Hc

**Sopa de estrellitas**  
Soup

**28**

**Ragout pollo a la jardinera**  
Chicken ragout

**Pan y Fruta**

483 Kcal 21,5g Prot 17,7g Lip 51,9g Hc

**Salteado de verduras**  
Vegetables sauteed

**1**

**Tortilla de chorizo con lechuga**  
Omelette & lettuce

**Pan y Yogur**

**Bread & Yogurt**

291 Kcal 8,2g Prot 16,4g Lip 26,7g Hc

**Judías verdes rehogadas**  
Sauteed green beans

**8**

**Merluza en salsa marinera**  
Hake in sauce

**Pan y Yogur**

**Bread & Yogurt**

463 Kcal 25,5g Prot 21g Lip 39g Hc

**Sopa de letras**  
Alphabet soup

**15**

**Jamoncitos de pollo asados con patata panadera**  
Roasted chicken drumsticks & potato

**Pan y Yogur**

**Bread & Yogurt**

446 Kcal 17,1g Prot 20,8g Lip 46,2g Hc

**Crema de verduras**  
Cream of vegetables

**22**

**Tortilla de patata con lechuga**  
Omelette & lettuce

**Pan y Yogur**

**Bread & Yogurt**

500 Kcal 16,1g Prot 21g Lip 56,6g Hc

**Arroz con salsa de tomate**  
Rice with tomato

**29**

**Croquetas caseras de bacalao con lechuga**  
croquettes & lettuce

**Pan y Yogur**

489 Kcal 9,9g Prot 17g Lip 73,3g Hc

# PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

| Comida                 | Cena                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE



91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Vida sana y ejercicio



Postres



Grasas saludables



# ¡Somos lo que comemos!


[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)

# MENÚS PARA BEBÉS


## Julio 2022

VIERNES 1.- Puré de verduras y hortalizas con pescado 


\*\*\*\*\*

LUNES 4.- Puré de verduras y hortalizas con pavo  
 MARTES 5.- Puré de verduras y hortalizas con ternera  
 MIÉRCOLES 6.- Puré de verduras y hortalizas con pollo  
 JUEVES 7.- Puré de verduras y hortalizas con pescado   
 VIERNES 8.- Puré de verduras y hortalizas con pavo


\*\*\*\*\*

LUNES 11.- Puré de verduras y hortalizas con ternera  
 MARTES 12.- Puré de verduras y hortalizas con pollo  
 MIÉRCOLES 13.- Puré de verduras y hortalizas con pescado   
 JUEVES 14.- Puré de verduras y hortalizas con pavo  
 VIERNES 15.- Puré de verduras y hortalizas con ternera

\*\*\*\*\*

LUNES 18.- Puré de verduras y hortalizas con pollo  
 MARTES 19.- Puré de verduras y hortalizas con pescado   
 MIÉRCOLES 20.- Puré de verduras y hortalizas con pavo  
 JUEVES 21.- Puré de verduras y hortalizas con ternera  
 VIERNES 22.- Puré de verduras y hortalizas con pollo

\*\*\*\*\*

LUNES 25 Festivo  
 MARTES 26.- Puré de verduras y hortalizas con pescado   
 MIÉRCOLES 27.- Puré de verduras y hortalizas con pavo  
 JUEVES 28.- Puré de verduras y hortalizas con ternera  
 VIERNES 29.- Puré de verduras y hortalizas con pollo

### Postre: Yogur natural sin azúcar

Los purés se elaboran de forma rotativa con los siguientes ingredientes: patata, zanahoria, calabacín o calabaza, judía verde y su proteína correspondiente (pechuga de pollo, pechuga de pavo, filete de ternera o filete de merluza), nunca se incluyen verduras como coliflor, guisantes, repollo, apio, etc., ni productos lácteos.

|                        | KCAL | LIP | PROT | HC |
|------------------------|------|-----|------|----|
| PURE VERDURA Y POLLO   | 250  | 15  | 13   | 13 |
| PURE VERDURA Y PESCADO | 211  | 12  | 11   | 13 |
| PURE VERDURA Y PAVO    | 237  | 14  | 12   | 13 |
| PURE VERDURA Y TERNERA | 268  | 15  | 18   | 13 |

