

TODOS NIÑOS NURSERY SCHOOL

Colectividades Chabe



MARZO 2020



Lunes

2

DÍA NO LECTIVO

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Cinta de lomo en salsa c/cachelos
Pork loin in sauce & potatoes

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

629 Kcal 16g Prot 27,9g Lip 101,9g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

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

Albóndigas (burgermeat) ternera a la jard. c/patat.
Burgermeat & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt 597 Kcal 37,6g Prot 26,6g Lip 62,5g Hc
Cena Sug.: Arroz 3 delicias

Arroz al horno c/verd. y carne
Baked rice

F. Ventresca de merluza al horno c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

544 Kcal 28,6g Prot 18,3g Lip 64,8g Hc

Cena Sug.: Rotti de pavo c/zanahorias

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

Pollo guisado c/patat.
Stewed chicken & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

807 Kcal 53,1g Prot 30,3g Lip 55,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Martes

3

Judias verd. c/jamón
Green beans w/ham

Croquetas de bacalao a la casera c/ensalada
croquettes & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

412 Kcal 11,7g Prot 18,5g Lip 45,7g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo c/arroz

Sopa de cocido con fideos
Soup

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

475 Kcal 20,2g Prot 13,2g Lip 60,7g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Macarrones con tomate y chorizo
Pasta with tomato sauce and chorizo

Merluza al horno (aceite de oliva, pimentón y ajo) c/verd. mediterráneas
Baked hake

Pan y Fruta

Bread & Fruit 512 Kcal 32,7g Prot 17,6g Lip 52,8g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo c/verd

Sopa de cocido con fideos
Soup

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

Pan y Fruta

Bread & Fruit 475 Kcal 20,2g Prot 13,2g Lip 60,7g Hc
Cena sug.: Hamb. veg. c/tomate

Lentejas ecológicas estofadas (pimiento, cebolla, patata)
Stewed eco. lentils

Hamb. (burgermeat) ternera a la jard.
Burger Meat

Pan y Fruta

Bread & Fruit 571 Kcal 40,6g Prot 25,6g Lip 52,9g Hc
Cena Sug.: Tortilla de calabacín c/tomate

Miércoles

4

Guiso de patatas con verduras
Stew with vegetables

Hamburguesa (burgermeat) ternera en salsa de tomate
Burgermeat in tomato sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

508 Kcal 30,7g Prot 25,8g Lip 49,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Puré de acelgas y calabaza
Cream

Jamonicitos de pollo con patatas
Chicken drumsticks with potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

1194 Kcal 44,1g Prot 49,1g Lip 134,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Lentejas ecol. a la jardinera (patata, pimientos, cebolla)
Stewed eco. lentils

Magro estofado c/tomate y patata cuadro
Pork with tomato & potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit 573 Kcal 311,6g Prot 74,9g Lip 325,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Puré de calabacín y zanahoria c/picatostes
Cream of zucchini w/cROUTONS

Estofado de ternera c/cachelos
Stew of veal & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

472 Kcal 19,9g Prot 17,5g Lip 53,7g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

Jueves

5

Lentejas ecol. a la madrileña
Stewed eco. lentils

Tortilla fr. jamón c/rod. tomate
Omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

624 Kcal 20,9g Prot 6,3g Lip 53g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

Alubias blancas ecológicas estof. (patata, cebolla, ajo, pimientos)
Stewed beans

Tortilla de patata c/ensalada
Omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

561 Kcal 20,9g Prot 22,7g Lip 57,7g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Sopa de ave con lluvia
Soup

Salchichas de pavo al horno c/dados de zanahoria
Sausage & Carrots

Pan y Fruta

Bread & Fruit 486 Kcal 9,6g Prot 28,5g Lip 49,6g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Judias pintas ecológicas estof.
Eco. stewed beans

Tortilla española c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

520 Kcal 19,1g Prot 20,7g Lip 55,2g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Viernes

6

Coditos al gratén
Cheese pasta

Fil. merl. en salsa de zanahoria
Fish fillet in carrot sauce

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

509 Kcal 24,5g Prot 20,5g Lip 54,6g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Espaguetis con tomate
Tom. pasta

Filete de bacalao c/daditos de calabacín
Fish fillet & Zucchini

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

657 Kcal 14,9g Prot 35,3g Lip 63,7g Hc
Cena sug.: Verdura reh. gratinada

DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD
Patatas a la castellana
Stewed potatoes

Empanada de atun c/ensalada
Tuna pie & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

670 Kcal 33g Prot 22,8g Lip 149g Hc
Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada

Fideua alicantina
Alicante pasta

Formas de merluza c/zanahoria
Forms of hake & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

713 Kcal 21,3g Prot 37,4g Lip 69g Hc
Cena sug.: Hummus de garbanzos



Ménu valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia

recomendada para niños

De 1 a 3 años por Yaritza Clemente Alcántara