

TODO NIÑOS NURSERY SCHOOL

Colectividades Chabe

SIN HUEVO



MARZO 2020



Lunes

2

DÍA NO LECTIVO

Martes

3

Miércoles

4

Jueves

5

Viernes

6

Judías verd. c/jamón
Green beans w/ham
F.merluza horn. c/ensalada
Hake fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
415 Kcal 28,4g Prot 18,7g Lip 29,3g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo c/arroz

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

Lentejas ecol. a la madrileña
Stewed ecol. lentils
Lomo sajonia al hor. c/rod. tomate
Pork fillet & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
612 Kcal 29,3g Prot 27,5g Lip 52,6g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

Macarrones s/g al gratén
G/f pasta with cheese & tomato
Fil. merl. en salsa de zanahoria
Fish fillet in carrot sauce
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
510 Kcal 21,6g Prot 20,7g Lip 57,8g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

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

Sopa de fideos s/g
G/f soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
592 Kcal 23,5g Prot 17,7g Lip 78,1g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Puré de acelgas y calabaza
Cream
Jamoncitos de pollo con patatas
Chicken drumsticks with potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit
594 Kcal 44,1g Prot 49,1g Lip 134,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Alubias blancas ecológicas estof.
(patata,cebolla,ajo,pimientos)
Stewed beans
Salchichas de pavo al horno c/ensalada
Sausage & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
487 Kcal 20,3g Prot 19,8g Lip 47,1g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Macarrones s/g con tomate
G/F pasta with tomato
Filete de bacalao c/daditos de calabacin
Fish fillet & Zucchini
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
619 Kcal 16,4g Prot 35,3g Lip 57,9g Hc
Cena sug.: Verdura reh. gratinada

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 con verd.

Macarrones s/g con chorizo
G/f pasta with chorizo
Merluza al horno (aceite de oliva, pimentón y ajo) c/verd. mediterráneas
Baked hake
Pan y Fruta
Bread & Fruit
477 Kcal 27,6g Prot 14,8g Lip 55,7g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo c/verd

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

Sopa de ave con fideos s/g
G/f soup
Salchichas de pavo al horno c/dados de zanahoria
Sausage & Carrots
Pan y Fruta
Bread & Fruit
490 Kcal 14,3g Prot 24,6g Lip 50g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Patatas a la castellana
Stewed potatoes
F.merluza horn. c/ensalada
Hake fillet & salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
843 Kcal 40,7g Prot 19,5g Lip 118,2g Hc
Cena Sug: Hummus de garbanzos

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

Sopa de fideos s/g
G/f soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
592 Kcal 23,5g Prot 17,7g Lip 78,1g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

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

Judías pintas ecológicas estof.
Eco. stewed beans
Ragout de pavo c/rod. tomate
Turkey ragout & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
513 Kcal 35,2g Prot 19g Lip 42,2g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Mac s/g a la alicantina
G/F pasta
F.merluza horn. c/zanahoria
Hake fillet & Carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
2127 Kcal 54,4g Prot 31g Lip 398,1g Hc
Cena sug.: Hamb. veg. c/tomate

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 Pr 55,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

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: Pavo en salsa c/ensalada



Ménu valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños
De 1 a 3 años
por Yaritza Clemente Alcántara