

TODO NIÑOS SERRANO



SEPTIEMBRE 2020



Colectividades Chabe



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Coditos al pomodoro 14
Pasta with tomato
Tortilla fr. atún c/Jardinera
Omelette & Veg.
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
630 Kcal 12,3g Prot 16g Lip 47,7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

Lentejas ecológicas a la riojana 21
Ecol. riojana lentils
Tortilla de patata c/rod. tomate
Omelette & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
592 Kcal 24,1g Prot 28,7g Lip 53,4g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

Judias verdes rehog. 28
Sauteed green beans
Cinta de lomo al horno c/patatas
Pork loin & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
576 Kcal 19,8g Prot 29,5g Lip 79,5g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/ensalada

Judias verdes rehog. 15
Sauteed green beans
Estofado de ternera c/patatas
Stew of veal & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
517 Kcal 20,5g Prot 21,8g Lip 53,6g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

Macarrones a la napolitana 22
Nap. pasta
Merluza en salsa verde c/verd.
Hake in green sauce & veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
616 Kcal 44,6g Prot 20,3g Lip 56,1g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Espaguetis con queso 29
Italian pasta
Albóndigas de pescado en salsa c/verd.
Fishballs in sauce & vegetables
Pan y Fruta
Bread & Fruit
584 Kcal 20,3g Prot 19,9g Lip 73,1g Hc
Fil. de pollo con verduras

Espaguetis al gratén con queso 9
Pasta with cheese
Pechuga de pollo c/ensalada
Chicken & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
544 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 55,1g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Arroz con salsa de tomate 16
Rice with tomato
Rodaja de merluza c/rod. tomate
Fish slice & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
649 Kcal 15,7g Prot 28,4g Lip 79,1g Hc
Cena sug.: Ternera a la plancha c/zanahorias

Sopa de ave con lluvia 23
Soup
Magro en salsa
Pork in sauce
Pan y Fruta
Bread & Fruit
447 Kcal 19,8g Prot 16,2g Lip 48,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Sopa de cocido con fideos 30
Soup
Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
635 Kcal 26,7g Prot 17,1g Lip 86,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Sopa de estrellitas 10
Soup
Fil. de lomo al horno c/verduritas
Pork loin & vegetables
potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
452 Kcal 13,4g Prot 9,6g Lip 58,7g Hc
Cena sug.: F. ternera en salsa c/ensal

Sopa de cocido con fideos 17
Soup
Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
633 Kcal 26,7g Prot 17,1g Lip 86,4g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Puré de hortalizas 24
Cream of vegetables
Muslitos de pollo asados en salsa c/patatas
Chicken drumsticks in sauce & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
635 Kcal 21,2g Prot 31,7g Lip 60,5g Hc
Cena sug.: Fil. ternera con zanahoria



Lentejas eco.estofadas a la riojana 11
Stewed eco lentils
Merluza en salsa marinera
Hake in sauce
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
419 Kcal 6,7g Prot 10,9g Lip 65,8g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Patatas estofadas con verduras 18
Stewed potatoes
Pollo a la milanese c/Ensal. maiz
Breaded chicken & Lettuce and corn
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
579 Kcal 33,2g Prot 17,4g Lip 67,4g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacín c/tomate fresco

Arroz con salsa de tomate 25
Rice with tomato
Hamburguesa de ternera c/Jard.
Burger Meat & Veg.
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
611 Kcal 18,2g Prot 28,4g Lip 77,5g Hc
Cena sug.: Pavo con tomate

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 1 a 3 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición