

Lunes

2

Lentejas ecol. estof.
Stewed eco. lentils
Tortilla españ. c/zanah.
Spanish omelette & carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
472 Kcal 19,9g Prot 16,9g Lip 53,8g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Martes

3

Coditos a la italiana
Pasta w/tom. & ch.
F. bacalao c/ensal.
Cod in sauce & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
467 Kcal 23,5g Prot 16,8g Lip 48,4g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Miércoles

4

Crema de verd. naturales
Veg. cream
Jamonc. de pollo c/rod. tom.
Chicken & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
535 Kcal 20,2g Prot 26,2g Lip 49,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Jueves

5

Sopa con lluvia
Soup
Burg meat(ham) c/Jard.
Burger meat & Veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
504 Kcal 30,5g Prot 26,6g Lip 46,2g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Viernes

6

Patatas guis. c/hortalizas
Stewed potatoes
F. de merl. c/ensal.
Hake & salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
584 Kcal 17,4g Prot 31,5g Lip 54,1g Hc
Cena sug.: Lomo con verduras

Macarrones con queso
Cheese pasta
Fil.rosada c/Guisantes
Fish fillet & Green peas
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
613 Kcal 14,6g Prot 34,6g Lip 54,9g Hc
Cena sug.: Verdura gratinada

9

Judias bl. ecol. estof. c/verd.
Stewed ecol. beans
Tortilla de jamón c/rod. tom.
Omelette & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
566 Kcal 15,3g Prot 11,9g Lip 39,4g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

10

DÍA INT. DE LA POBLACIÓN
Sopa de ave c/estrellas
Soup
F. pollo c/Jardinera
Chicken fillet & Veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
495 Kcal 23,2g Prot 18,1g Lip 52,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

11

Puré de verduras nat.
Veg. cream
Filete de lomo asado c/patat.
Roast loin steak & pot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
477 Kcal 14,1g Prot 21,5g Lip 73,6g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

12

Arroz con tomate
Rice with tomato
F. de merl. c/ensal.
Hake & salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
610 Kcal 16,3g Prot 29,7g Lip 67,5g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

13

Judias verd. c/jamón
Green beans w/ham
Tortilla de patata c/ensal.
Omelette & salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
448 Kcal 15g Prot 25,9g Lip 35,6g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

16

Espaguetis a la boloñesa
Bologn. pasta
F. merluza c/zanah.
Hake in sauce & carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
475 Kcal 18,8g Prot 19,2g Lip 49,5g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

17

Sopa de cocido
Soup
Cocido completo (gar, pollo, chor)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
416 Kcal 17,6g Prot 11,5g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

18

Patatas guisad. c/verduras
Stewed potatoes
Croq. bac. y emp. atún c/ tom.
Croq & tuna pat
Pan y Fruta
Bread & Fruit
464 Kcal 9,5g Prot 15,5g Lip 66,3g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

19

Fideuá de verd
Noodle paella
Ragout de tern. c/Jard.
Veal ragout & Veg.
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
499 Kcal 15,6g Prot 20,1g Lip 56,4g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

20

Crema calab. y calabacín
Pumk & zuch cream
F. sajonia c/cache.
Pork & potatoes
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
486 Kcal 24,1g Prot 21,6g Lip 45,4g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

23

Coditos al gratén
Cheese pasta
Cazón adobado c/ensal
Breaded cod & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
617 Kcal 14,7g Prot 31,9g Lip 61,8g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

24

Lentejas ec. guis. a la riojana
Lentil stew
Salch. de pavo c/tomate
Turkey sausage & tom.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
416 Kcal 16,4g Prot 20,2g Lip 36,9g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

25

DÍA MUNDIAL DE LOS ABUELOS
Arroz al horno
Baked rice
Filete de merluza orly c/zanah.
Breaded hake & carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
491 Kcal 11,6g Prot 18,7g Lip 65,7g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

26

Sopa de fideos
Noodle soup
Muslitos de pollo con patatas
Chicken with potatoes
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
683 Kcal 29,6g Prot 41,6g Lip 46g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

27

Patatas guisad. c/verduras
Stewed potatoes
Tortilla de atún c/zanah.
Tuna omelette & carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
504 Kcal 18g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

30

Pure de hortalizas
Cream of vegetables
Burger meat(alb.) c/patat.
Meatballs & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
486 Kcal 16,2g Prot 22,2g Lip 57,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

31

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

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN y adquisición de hábitos

En **Colectividades Chabe** nos preocupa especialmente la alimentación de nuestros comensales dentro y fuera de la Escuela Infantil, así como su actitud hacia la comida, muy relacionada con **la felicidad de cada niño**.

Nuestro departamento de nutrición elabora **menús sanos y equilibrados** siguiendo los criterios establecidos por las Autoridades Sanitarias y nuestras cocineras y cocineros le añaden nuestro ingrediente secreto: el cariño que ponemos en todo lo que hacemos.

Además de comer bien también debes...

- Los bebés, entre los 3-4 meses aprenden a abrir la boca para comer de una cuchara y a beber en vaso.
- Sobre los 9-10 meses intentan coger trocitos de comida y llevárselos a la boca. Esta es la mejor edad para probar alimentos blandos: patatas, arroz, pan, galletas, verduras cocidas, etc.
- Permítele que coma algunos alimentos con sus propias manos. Y pronto querrán probar a manejar la cuchara.
- Al cumplir los 12 meses puede comer en la mesa familiar. Es tiempo de dejar las formas de alimentarse "de bebé". Ya no hacen falta los biberones y la batidora.



Según el Reglamento (UE N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de Octubre 2011. La información de alérgenos está disponible al Consumidor en el Departamento de Nutrición.

