

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

3

4

5

8 631 Kcal 26 Gr 24 Prot 66 HC 0,0 AGS

Macarrones eco con tomate y orégano Pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Hamburguesa de ternera a la plancha con zanahoria hamburger & carrot **8**
Fruta Fruit

Pan Bread **1**

9 692 Kcal 36 Gr 27 Prot 49 HC 24,777,0 AGS

Guisantes rehogados green peas

Magro de cerdo guisado con cachelos Lean pork with potatoes
Fruta Fruit

Pan Bread **1**

10 616 Kcal 29 Gr 32 Prot 54 HC 1,1 AGS

Lentejas eco,estofadas c/verduras Lentil stew with vegetables **1T**

Salmon al horno con rodaja de tomate Grilled salmon fillet with tomato **4**
Fruta Fruit

Pan Bread **1**

11 666 Kcal 24 Gr 29 Prot 72 HC 4,954,6 AGS

Crema Saint Germain (puerro,zanahoria,guisantes) Saint Germain cream
Estofado de pavo a la jardinera con patatas Turkey stew

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

12 631 Kcal 30 Gr 11 Prot 55 HC 1,7 AGS

Arroz con pollo y verduras Rice with vegetables

Tortilla de queso con lechuga y zanah Omelette with salad **2-3**
Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

15 694 Kcal 30 Gr 28 Prot 52 HC 0,0 AGS

Puré de verduras frescas Cream of vegetables

Carrillada al horno con patatas stewed meat

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

16 603 Kcal 24 Gr 13 Prot 77 HC 0,3 AGS

Menú con Proteína Vegetal

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce

Lentejas estofadas a la casera Lentil stew with vegetables **1T**

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

17 614 Kcal 32 Gr 9 Prot 48 HC 2,0 AGS

Panaché de verduras salteado Mixed vegetables

Tortilla de pimientos con zanahoria Pepper omelette with carrot **3**

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

18 668 Kcal 25 Gr 29 Prot 59 HC 0,0 AGS

Canelones de carne gratinados c/bechamel meat cannelloni **1-2-3T-4T-5T-6T-8T-11T**

Filete de gallo a la andaluza con lechuga y maíz Fish fillet & lettuce and corn **1-4-5T-6T**

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

19 697 Kcal 30 Gr 16 Prot 13 HC 1,5 AGS

Ensalada alemana(patata y salchicha) Germany salad **3-8**

Jamonicitos de pollo asados con rod tomate Chicken drumsticks & tomato

Gelatina Jelly

Pan Bread **1**

22 670 Kcal 25 Gr 31 Prot 64 HC 0,0 AGS

Coditos con salsa de tomate y queso pasta with tomato and cheese **1-2-3T-8T-11T**

Lomo de fogonero a la plancha c/zanahoria Fish al pil pil & carrot **4**

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

23 659 Kcal 22 Gr 6 Prot 35 HC 1,9 AGS

Judías verdes salteadas al ajillo Sautéed green beans w.garlic&paprika

Tortilla de patata c/rodaja de tomate Potato omelette&tomato slice **3**

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

24 649 Kcal 32 Gr 29 Prot 83 HC 2,4 AGS

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup **1-3T-8T-11T**

Cocido de garbanzos,chorizo,tern,pollo y verd Stew

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

25 676 Kcal 23 Gr 8 Prot 34 HC 0,1 AGS

Brócoli rehogado Sautéed broccoli

Filete de pollo al ajillo con lechuga, cebolla, maíz chicken fillet &salad

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

26 710 Kcal 36 Gr 21 Prot 74 HC 1,6 AGS

Arroz con verduras y magro Rice with vegetables&chicken

Filete de bacalao orly con lechuga Cod fillet & lettuce **1-2T-3T-4-5T-6T**

Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

29 713 Kcal 37 Gr 28 Prot 58 HC 0,0 AGS

Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas Lentil stew with vegetables **1T**

Albóndigas mixtas de ternera con jardinera Meatballs & vegetables **8**

Fruta Fruit

Pan Bread **1**

30 678 Kcal 27 Gr 25 Prot 67 HC 0,0 AGS

Espirales a la napolitana Pasta with tomato and oregano **1-3T-8T-11T**

Merluza en salsa marinera con verduritas Fish in sauce **4-5T-6T**

Fruta Fruit

Pan Bread **1**



ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

COMIDA	CENA
Hidratos + Carne 	Verdura + Pescado
Hidratos + Pescado 	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne
Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado
Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne
Fruta + Lácteo 	Fruta

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

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com