

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



6 622 Kcal 23 Gr 24 Prot 55 HC 2,0 AGS Lentejas eco.estofadas c/verduras Lentil stew with vegetables 1T Tortilla francesa con zanahoria Omelett & carrot 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	7 95 Kcal 24 Gr 24 Prot 57 HC 0,1 AGS Macarrones ecológicos con tomate Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T Estofado de pollo con ensalada Chicken stew & salad Fruta Fruit Pan Bread 1	1 545 Kcal 23 Gr 24 Prot 50 HC 0,1 AGS Crema de hortalizas (calabacín,patata y zanahoria) Vegetables cream Contramuslo de pollo asado c/tomate natural en rodajas Baked chicken & tomato Fruta Fruit Pan Bread 1	2 602 Kcal 22 Gr 13 Prot 58 HC 2,2 AGS Arroz con tomate Rice with tomato sauce Tortilla francesa con lechuga Omelett & lettuce 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	3 697 Kcal 27 Gr 26 Prot 82 HC 0,9 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo,ternera y verdura Stewed & tomato Fruta Fruit Pan Bread 1
13 Festivo	14 638 Kcal 22 Gr 14 Prot 65 HC 2,2 AGS Arroz con tomate Rice with tomato sauce Tortilla francesa con verduritas Omelett 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	8 606 Kcal 29 Gr 38 Prot 66 HC 0,7 AGS Garbanzos guisados con zanahoria y pimientos Chickpeas stewed with vegetables Abadejo en salsa con dados de calabacín Fish fillet with zucchini 4 Fruta Fruit Pan Bread 1	9 695 Kcal 24 Gr 13 Prot 52 HC 0,1 AGS Judías verdes al ajillo Sautéed green beans Hamburguesa mixta ternera c/tomate natural en rodajas hamburger & tomato 8 Fruta Fruit Pan Bread 1	10 771 Kcal 39 Gr 30 Prot 73 HC 1,7 AGS Jornada de la Hispanidad 7 Paella valenciana con pollo y verduras Paella with vegetables and chicken Medallones de merluza al horno con ensalada Hake fillet & salad 4-5T-6T-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
20 647 Kcal 22 Gr 18 Prot 53 HC 2,0 AGS Estofado de lentejas eco con hortalizas Lentil stew with vegetables 1T Tortilla francesa con calabacín Omelette with zucchini 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	21 632 Kcal 35 Gr 19 Prot 62 HC 0,1 AGS Arroz con verduras y pollo Rice with vegetables&chicken Merluza en su jugo c/lechuga Hake fillet & lettuce 4-5T-6T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	15 637 Kcal 28 Gr 21 Prot 48 HC 1,9 AGS Empedrado de judías blancas con verduras stewed white beans Jamoncitos de pollo asados con cachelos Chicken drumsticks&potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	16 653 Kcal 24 Gr 28 Prot 71 HC 0,2 AGS Macarrones eco al pomodoro Organic Macaroni with pomodoro 1-3T-8T-11T Fogonero al horno c/lechuga y zanahoria fish fillet & salad 4-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	17 640 Kcal 38 Gr 22 Prot 66 HC 7,1 AGS 7 Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables Magro de cerdo en su jugo c/tomate natural en rodaja Lean pork with tomato Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
27 742 Kcal 28 Gr 30 Prot 79 HC 0,0 AGS Pasta con tomate Pasta w/tomato 1-3T-8T-11T Merluza a la vizcaina con pimientos Biscayan hake with peppers 4-5T-6T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	22 697 Kcal 27 Gr 26 Prot 82 HC 0,9 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo,ternera y verdura Stewed Fruta Fruit Pan Bread 1	29 646 Kcal 24 Gr 16 Prot 59 HC 0,2 AGS Panaché de verduras al vapor Mixed vegetables Ragout de pavo en su jugo con patatas turkey ragout & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	23 757 Kcal 32 Gr 43 Prot 67 HC 0,1 AGS Puré de calabacín,puerro y calabaza Courgette, leek and pumpkin puree Filete de pollo asado con patatas Chicken fillet & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	24 575 Kcal 27 Gr 30 Prot 49 HC 1,7 AGS 7 Fideuá campesina (pimiento rojo,verde y zanahoria) Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T Abadejo al horno con rod tomate Fish fillet with tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
31 691 Kcal 38 Gr 23 Prot 48 HC 1,6 AGS Crema terrorífica de calabaza y zanahoria Cream of pumpkin and carrot Albóndigas monstruosas de ternera c/lechuga y maíz Meatballs & salad 8 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	28 643 Kcal 32 Gr 19 Prot 53 HC 0,2 AGS Alubias blancas guisadas con verduras stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con lechuga omelette & lettuce 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	30 619 Kcal 24 Gr 12 Prot 58 HC 0,5 AGS Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Cinta de lomo con dados calabacín Pork loin & zucchini Fruta Fruit Pan Bread 1	31 691 Kcal 38 Gr 23 Prot 48 HC 1,6 AGS Crema terrorífica de calabaza y zanahoria Cream of pumpkin and carrot Albóndigas monstruosas de ternera c/lechuga y maíz Meatballs & salad 8 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	31 691 Kcal 38 Gr 23 Prot 48 HC 1,6 AGS Crema terrorífica de calabaza y zanahoria Cream of pumpkin and carrot Albóndigas monstruosas de ternera c/lechuga y maíz Meatballs & salad 8 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1

happy Halloween



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

Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

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