

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



3

No lectivo

4

678 Kcal 24 Gr 9 Prot 56 HC 0,2 AGS

Espirales al pomodoro. Pasta with tomato and oregano **1-3T-8T-11T**
Pollo al chilindron con lechuga Stewed chicken
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

5

649 Kcal 19 Gr 5 Prot 39 HC 1,2 AGS

Judías verdes rehogadas con zanahoria. Green beans with carrot **10T**
Tortilla de patata c/tomate fresco. Potato omelette&tomato slice **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

6

741 Kcal 31 Gr 28 Prot 82 HC 2,4 AGS

T Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup 
Cocido de garbanzos,chorizo,tern,pollo y verd Stew
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

7

677 Kcal 40 Gr 29 Prot 50 HC 2,4 AGS

Salteado de arroz con pollo y verduras Rice with vegetables&chicken
Medallones de merluza en salsa con lechuga y maíz. Hake fillet & salad **4-5T-6T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

10

Festivo



11

602 Kcal 24 Gr 27 Prot 69 HC 0,3 AGS

Macarrones eco a la siciliana (con cebolla,tomate). Sicilian pasta **1-3T-8T-11T**
Fogonero en salsa c/tomate fresco. fish fillet & tomato **4**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

12

625 Kcal 19 Gr 12 Prot 49 HC 1,3 AGS

Judías blancas estofadas c/verduras (pimiento,zanah,cebolla). stewed white beans
Tortilla de calabacín con lechuga. Zucchini omelet & lettuce
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

13

639 Kcal 28 Gr 23 Prot 46 HC 24.773,2 AGS

Guisantes rehogados. green peas
Jamoncitos de pollo asados con cachelos. Chicken drumsticks&potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

14

650 Kcal 27 Gr 17 Prot 30 HC 2,5 AGS

Patatas guisadas con verduras. Stewed potatoes with vegetables
Hamburguesa mixta de ternera c/lech. y zanahoria. hamburger & salad **8**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

17

626 Kcal 25 Gr 29 Prot 69 HC 0,0 AGS

Fideua de verduritas. Pasta with veg **1-3T-8T-11T**

Filete de abadejo en salsa marinera c/zanahoria. Fish fillet with carrot **4**

Fruta Fruit
Pan Bread **1**

18

591 Kcal 32 Gr 15 Prot 60 HC 2,0 AGS

Lentejas ecológicas a la castellana. Lentil stew with vegetables **1T**

Tortilla de pimientos con ensalada verde. Pepper omelette with lettuce and corn **3**

Fruta Fruit
Pan Bread **1**

19

618 Kcal 36 Gr 18 Prot 58 HC 0,1 AGS

 Arroz a la napolitana. Rice with tomato sauce

Ventresca de merluza al horno c/lechuga y maíz. Hake fillet & lettuce and corn **4-5T-6T**

Fruta Fruit
Pan Bread **1**

20

741 Kcal 31 Gr 28 Prot 82 HC 2,4 AGS

Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup 

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

Fruta Fruit
Pan Bread **1**

21

745 Kcal 35 Gr 46 Prot 52 HC 2,4 AGS

 Puré de verduras asadas (calabacín,puerro y patata). Roasted vegetable cream

Fil. pollo al limón c/tomate fresco. Lemon chicken & tomato

Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

24

636 Kcal 26 Gr 19 Prot 56 HC 0,0 AGS

Coditos con salsa de tomate y queso. Pasta gratin with cheese **2**
Cinta de lomo adobada con dados de calabacín Pork loin & zucchini
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

25

626 Kcal 19 Gr 11 Prot 51 HC 1,3 AGS

Empedrado de alubias blancas con verduras stewed white beans
Tortilla española con lechuga y zanahoria Omelett with lettuce & carrot **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

26

689 Kcal 36 Gr 24 Prot 59 HC 0,3 AGS

Sopa de ave con estrellitas Soup **1-3T-8T-11T**

Albóndigas mixtas de ternera en salsa con ensalada Meatballs & salad **8**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

27

707 Kcal 27 Gr 37 Prot 70 HC 0,1 AGS

Jornada otoñal

Crema de calabaza,zanahoria y boniato Cream of pumpkin and carrot **10T**
Estofado de pavo al tomillo c/patatitas asadas turkey & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

28

49 Kcal 29 Gr 28 Prot 39 HC 2,8 AGS

T Potaje de garbanzos con verduras Chickpeas stewed
Colas de bacalao en salsa c/tomate fresco cod fillet & tomato **4**
Yogur Yoghurt **2**
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


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

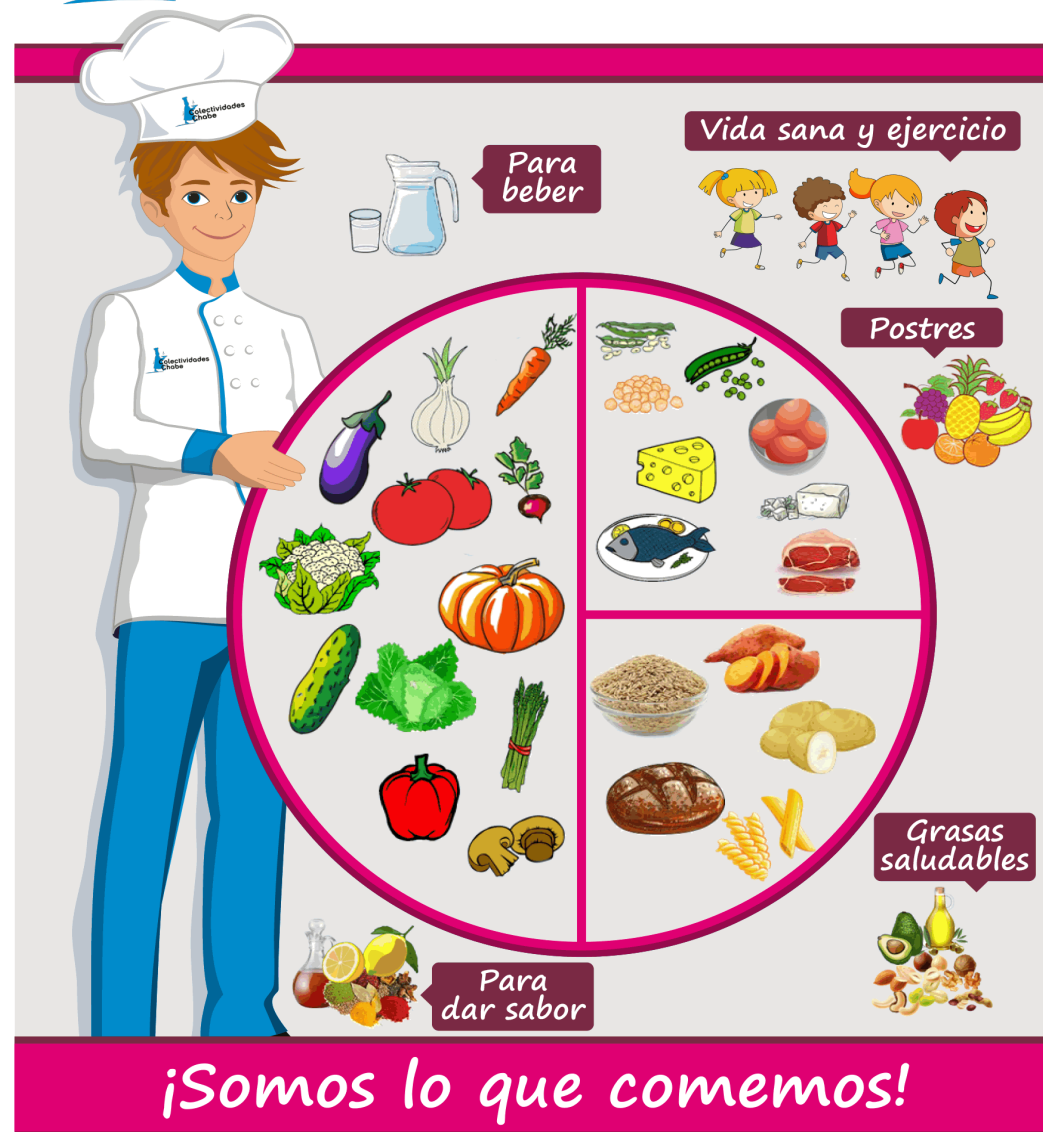


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com