

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



3	No lectivo	4	578 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	566 Kcal 22 Gr 12 Prot 30 HC 2,2 AGS Judías verdes rehogadas con zanahoria. Green beans with carrot 10T Tortilla francesa con rodaja de tomate Omelett & tomato 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	6	597 Kcal 27 Gr 26 Prot 82 HC 0,9 AGS T Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup  Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura Stewed Fruta Fruit Pan Bread 1	7	577 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  MADRID	11	502 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	540 Kcal 22 Gr 17 Prot 42 HC 2,3 AGS Judías blancas estofadas c/verduras (pimiento, zanah, cebolla). stewed white beans Tortilla francesa con lechuga Omelett & lettuce 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	13	539 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	550 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	526 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	520 Kcal 30 Gr 20 Prot 42 HC 0,2 AGS Lentejas ecológicas a la castellana. Lentil stew with vegetables 1T Tortilla francesa Omelett 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	19	518 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	597 Kcal 27 Gr 26 Prot 82 HC 0,9 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup  Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura Stewed Fruta Fruit Pan Bread 1	21	545 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	538 Kcal 25 Gr 22 Prot 80 HC 0,0 AGS Pasta con tomate Pasta w tomato 1-3T-8T-11T Cinta de lomo adobada con dados de calabacín Pork loin & zucchini Fruta Fruit Pan Bread 1	25	541 Kcal 22 Gr 17 Prot 42 HC 2,3 AGS Empedrado de alubias blancas con verduras stewed white beans Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett & salad 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	26	589 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	507 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	549 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



ALÉRGENOS (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