

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	656 Kcal 25 Gr 20 Prot 64 HC 0,0 AGS T Sopa de fideos Soup 10T Pavo al horno Baked turkey 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	619 Kcal 46 Gr 48 Prot 26 HC 11,4 AGS Patatas guisadas con verduras. Stewed potatoes with vegetables Hamburguesa de ternera y pollo c/lechuga y zanah. hamburger 1-8-13 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
17	626 Kcal 25 Gr 29 Prot 69 HC 0,0 AGS Fideua de verduras. 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	600 Kcal 24 Gr 25 Prot 67 HC 0,1 AGS Sopa de fideos Soup 10T Estofado de pavo Turkey stew Fruta Fruit Pan Bread 1	21	745 Kcal 35 Gr 46 Prot 52 HC 2,4 AGS T 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	651 Kcal 37 Gr 24 Prot 54 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y queso. Pasta gratin with cheese 2 Filete de merluza al horno con dados de calabacín Hake fillet & zucchini 4-5T-6T 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	611 Kcal 29 Gr 28 Prot 63 HC 2,2 AGS Sopa de estrellas Soup 1-3T-8T-11T albóndigas caseras de ternera Meatballs 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	649 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