

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



3	No lectivo	4	618 Kcal 23 Gr 6 Prot 60 HC 0,1 AGS	5	655 Kcal 36 Gr 16 Prot 33 HC 0,1 AGS	6	775 Kcal 31 Gr 26 Prot 94 HC 2,4 AGS	7	677 Kcal 40 Gr 29 Prot 50 HC 2,4 AGS
			Pasta sin gluten al pomodoro G/f pasta with tomato Pollo al chilindron con lechuga Stewed chicken Fruta Fruit Pan Bread 1		Judías verdes rehogadas con zanahoria. Green beans with carrot 10T Albóndigas mixtas de ternera c/rod tomate Meatballs & tomato 8 Fruta Fruit Pan Bread 1		T Sopa de fideos sin gluten G/f soup Cocido de garbanzos,chorizo,tern,pollo y verd Stew Fruta Fruit Pan Bread 1		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 23 Gr 23 Prot 76 HC 0,1 AGS	12	664 Kcal 24 Gr 18 Prot 43 HC 0,6 AGS	13	639 Kcal 28 Gr 23 Prot 46 HC 24.773,2 AGS	14	650 Kcal 27 Gr 17 Prot 30 HC 2,5 AGS
	 MADRID		Pasta sin gluten a la siciliana (con cebolla,tomate). Sicilian pasta Fogonero en salsa c/tomate fresco. fish fillet & tomato 4 Fruta Fruit Pan Bread 1		Judías blancas estofadas c/verduras (pimiento,zanah,cebolla). stewed white beans Lomo al horno con lechuga Pork loin & lettuce Fruta Fruit Pan Bread 1		Guisantes rehogados. green peas Jamoncitos de pollo asados con cachelos. Chicken drumsticks&potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1		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	757 Kcal 25 Gr 29 Prot 88 HC 0,0 AGS	18	653 Kcal 26 Gr 27 Prot 53 HC 0,2 AGS	19	618 Kcal 36 Gr 18 Prot 58 HC 0,1 AGS	20	775 Kcal 31 Gr 26 Prot 94 HC 2,4 AGS	21	745 Kcal 35 Gr 46 Prot 52 HC 2,4 AGS
	Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with veg Filete de abadejo en salsa marinera c/zanahoria. Fish fillet with carrot 4 Fruta Fruit Pan Bread 1		Lentejas ecológicas a la castellana. Lentil stew with vegetables 1T Hamburguesa mixta de ternera Beef burger 8 Fruta Fruit Pan Bread 1		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		Sopa de fideos sin gluten G/f soup Cocido de garbanzos,chorizo,tern,pollo y verd Stew Fruta Fruit Pan Bread 1		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	695 Kcal 24 Gr 17 Prot 88 HC 0,0 AGS	25	660 Kcal 29 Gr 32 Prot 41 HC 0,2 AGS	26	733 Kcal 37 Gr 22 Prot 69 HC 0,3 AGS	27	707 Kcal 27 Gr 37 Prot 70 HC 0,1 AGS	28	649 Kcal 29 Gr 28 Prot 39 HC 2,8 AGS
	Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Cinta de lomo adobada con dados de calabacín Pork loin & zucchini Fruta Fruit Pan Bread 1		Empedrado de alubias blancas con verduras stewed white beans Filete de pollo con lechuga y zanahoria Chicken fillet & lettuce and carrot Fruta Fruit Pan Bread 1		Sopa de ave con fideos sin gluten G/f soup Albóndigas mixtas de ternera en salsa con ensalada Meatballs & salad 8 Fruta Fruit Pan Bread 1		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		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