

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



		1 547 Kcal 23 Gr 24 Prot 50 HC 0,2 AGS Crema de hortalizas (calabacín,patata y zanahoria) Vegetables cream Contramuslo de pollo asado con rod tomate Baked chicken & tomato Fruta Fruit Pan Bread 1	2 478 Kcal 18 Gr 9 Prot 67 HC 1,2 AGS Arroz con tomate Rice with tomato sauce Tortilla de calabacín con lechuga Zucchini omelet & lettuce 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	3 749 Kcal 30 Gr 27 Prot 87 HC 2,2 AGS Sopa de fideos sin carne Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo,ternera y verdura Stewed Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
6 546 Kcal 23 Gr 19 Prot 64 HC 2,0 AGS	7 595 Kcal 24 Gr 24 Prot 57 HC 0,1 AGS	8 719 Kcal 30 Gr 40 Prot 67 HC 0,8 AGS	9 570 Kcal 43 Gr 44 Prot 29 HC 9,0 AGS	10 766 Kcal 39 Gr 30 Prot 72 HC 1,7 AGS Jornada de la Hispanidad
Lentejas eco.estofadas c/verduras Lentil stew with vegetables 1T Tortilla de patata c/dados de zanahoria Omelett & carrot sautéed 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	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	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	Judías verdes al ajillo Sautéed green beans Hamburguesa de ternera y pollo con rodaja de tomate hamburger & tomato 1-8-13 Fruta Fruit Pan Bread 1	T Paella valenciana con pollo y verduras Paella with vegetables and chicken Medallones de merluza al horno con ensalada Hake fillet & salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
13 Festivo	14 706 Kcal 33 Gr 11 Prot 86 HC 1,9 AGS	15 537 Kcal 28 Gr 21 Prot 48 HC 1,9 AGS	16 653 Kcal 24 Gr 27 Prot 73 HC 0,2 AGS	17 397 Kcal 25 Gr 7 Prot 32 HC 1,6 AGS
	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Tortilla de pimientos con verdura salteada Pepper omelette with vegetables 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	Empedrado de judías blancas con verduras stewed white beans Jamonicitos de pollo asados con cachelos Chicken drumsticks&potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	Macarrones eco al pomodoro Organic Macaroni with pomodoro 1-3T-8T-11T Fogonero al horno c/lechuga y zanahoria fish fillet & salad 4 Fruta Fruit Pan Bread 1	T Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables Ventresca de merluza Fish fillet- 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
20 466 Kcal 22 Gr 14 Prot 51 HC 2,0 AGS	21 626 Kcal 35 Gr 18 Prot 61 HC 0,1 AGS	22 716 Kcal 28 Gr 24 Prot 91 HC 0,7 AGS	23 763 Kcal 33 Gr 45 Prot 65 HC 0,3 AGS	24 580 Kcal 27 Gr 30 Prot 50 HC 1,7 AGS
Estofado de lentejas eco con hortalizas Lentil stew with vegetables 1T Tortilla española con calabacín al horno Omelett & zucchini 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	Arroz con verduritas y pollo Rice with vegetables&chicken Merluza en su jugo c/lechuga Hake fillet & lettuce 4-5T-6T Fruta Fruit Pan Bread 1	Sopa de fideos sin carne Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo,ternera y verdura Stewed Fruta Fruit Pan Bread 1	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	T 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
27 592 Kcal 27 Gr 24 Prot 56 HC 0,0 AGS	28 415 Kcal 18 Gr 13 Prot 51 HC 1,3 AGS	29 446 Kcal 24 Gr 16 Prot 39 HC 0,2 AGS	30 507 Kcal 29 Gr 26 Prot 34 HC 0,1 AGS	31 733 Kcal 45 Gr 29 Prot 56 HC 1,6 AGS
Coditos con tomate Pasta with tomato 1-3T-8T-11T Merluza a la vizcaina con pimientos Biscayan hake with peppers 4-5T-6T Fruta Fruit Pan Bread 1	Alubias blancas guisadas con verduras stewed white beans with vegetables Tortilla de calabacín con lechuga Zucchini omelet & lettuce 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	Panaché de verduras al vapor Mixed vegetables Ragout de pavo en su jugo con patatas turkey ragout & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Filete de pollo al horno con dados calabacín Chicken fillet & vegetables Fruta Fruit Pan Bread 1	Crema terrorífica de calabaza y zanahoria Cream of pumpkin and carrot Albondigas de ternera,pollo c/lechuga y maíz Meatballs & salad 1-8-13 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-Altramuzes



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

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