

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

5

6



7

8

699 Kcal 33 Gr 45 Prot 78 HC 0,1 AGS

Pasta con tomate Pasta w tomate 1-3T-8T-11T

Filete de pollo al limón con lechuga. Lemon chicken & salad

Fruta Fruit

Pan Bread 1

9

679 Kcal 24 Gr 34 Prot 55 HC 0,2 AGS

Lentejas ecológicas hortelanas. Lentil stew with vegetables 1T

Abadejo en salsa bilbaína con verduritas. Hake fillet & vegetables 4-10T

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

12

615 Kcal 25 Gr 28 Prot 70 HC 4,954,0 AGS

Arroz con tomate. Rice with tomato sauce

Fogonero en salsa verde con guisantes. Fish in green sauce with peas 4-10T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

13

708 Kcal 27 Gr 22 Prot 90 HC 0,7 AGS

Sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura Stewed

Fruta Fruit

Pan Bread 1

14

624 Kcal 24 Gr 16 Prot 56 HC 0,2 AGS

Crema de calabaza y zanahoria. Cream of pumpkin and carrot
Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

15

687 Kcal 36 Gr 23 Prot 70 HC 0,2 AGS

Fideuá de verduras. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T

Medallón de merluza a la menier con tomate fresco. Fish fillet in sauce & tomato 4-5T-6T-10T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

16

695 Kcal 21 Gr 22 Prot 51 HC 3,7 AGS

Pochas (alubias blancas) con verduras. stewed white beans with vegetables
Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria. Omelett & lettuce and carrot 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

19

687 Kcal 43 Gr 25 Prot 64 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables

Albóndigas de ternera, pollo c/verduras. Meatballs & vegetables 1-8-13

Fruta Fruit

Pan Bread 1

20

685 Kcal 29 Gr 28 Prot 71 HC 0,0 AGS

Macarrones ecológicos con tomate y albahaca. Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T

Abadejo en salsa de puerros con lechuga y maíz. fish fillet with salad 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

21

606 Kcal 20 Gr 17 Prot 63 HC 1,3 AGS

Lentejas ecológicas guisadas c/verduras. Organic lentils stewed with vegetables 1T

Tortilla de patata c/tomate fresco. Potato omelette & tomato slice 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

22

657 Kcal 27 Gr 14 Prot 60 HC 1,5 AGS

Menestra de verduras salteada. Sauteed vegetables

Jamoncitos de pollo al ajillo con cachelos. Chicken drumsticks & potatoes 10T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

23

683 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 4,5 AGS

Sopa maravilla Soup 1-3T-8T-11T

Merluza al horno con zanahoria fish fillet & carrot 4-5T-6T

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

26

652 Kcal 26 Gr 31 Prot 74 HC 0,0 AGS

Lacitos con salsa de tomate y pavo. Pasta with tomato 1-2T-3T-8T-11T

Fogonero a la vasca con calabacín fish fillet & zucchini 4-10T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

27

626 Kcal 23 Gr 23 Prot 49 HC 0,1 AGS

Puré de verduras. Cream of vegetables

Lardones de pollo en estofado con tomate fresco. Chicken & tomato

Fruta Fruit

Pan Bread 1

28

689 Kcal 37 Gr 31 Prot 56 HC 0,4 AGS

Judías blancas estofadas con verduras. stewed white beans

Suprema de merluza en salsa americana con patatas. Hake fillet & potatoes 4-5T-6T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

29

636 Kcal 28 Gr 41 Prot 62 HC 1,1 AGS

Paella de marisco y verdura Rice with seafood and vegetables 2T-4T-5T-6T

Tortilla de pimientos con lechuga y maíz. Pepper omelette with lettuce and corn 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

30

715 Kcal 30 Gr 26 Prot 78 HC 3,0 AGS

Sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura Stewed

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