

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

5

6



7

8

655 Kcal 32 Gr 41 Prot 86 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato
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 4,95,0 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

675 Kcal 31 Gr 26 Prot 94 HC 2,4 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Cocido de garbanzos,chorizo,tern,pollo y verd 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

611 Kcal 35 Gr 22 Prot 88 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato
Medallón de merluza a la menier con tomate fresco. Fish fillet in sauce & tomato 4-5T-6T-10T
Fruta Fruit
Pan Bread 1

16

685 Kcal 27 Gr 34 Prot 42 HC 2,6 AGS

Pochas (alubias blancas) con verduras. stewed white beans with vegetables
Pollo al horno Baked chicken

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

19

672 Kcal 33 Gr 15 Prot 65 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables

Albóndigas mixtas de ternera c/juliana de pimientos Meatballs in sauce with peppers 8

Fruta Fruit

Pan Bread 1

20

776 Kcal 29 Gr 27 Prot 86 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato

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

Fruta Fruit

Pan Bread 1

21

647 Kcal 25 Gr 24 Prot 56 HC 0,6 AGS

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

Cinta de lomo al horno con rodaja de tomate Pork loin & tomato

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

642 Kcal 40 Gr 28 Prot 63 HC 8,1 AGS

Sopa de ave con fideos sin gluten G/f soup

Magro de cerdo estofado con zanahoria Lean pork with carrot

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

26

623 Kcal 24 Gr 29 Prot 60 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con tomate y pavo G/f pasta with tomato & turkey

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

614 Kcal 24 Gr 51 Prot 25 HC 0,0 AGS

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

Pavo al horno con lechuga y maíz Baked turkey

Fruta Fruit

Pan Bread 1

30

682 Kcal 34 Gr 30 Prot 82 HC 4,7 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Cocido de garbanzos,chorizo,tern,pollo y verd 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



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

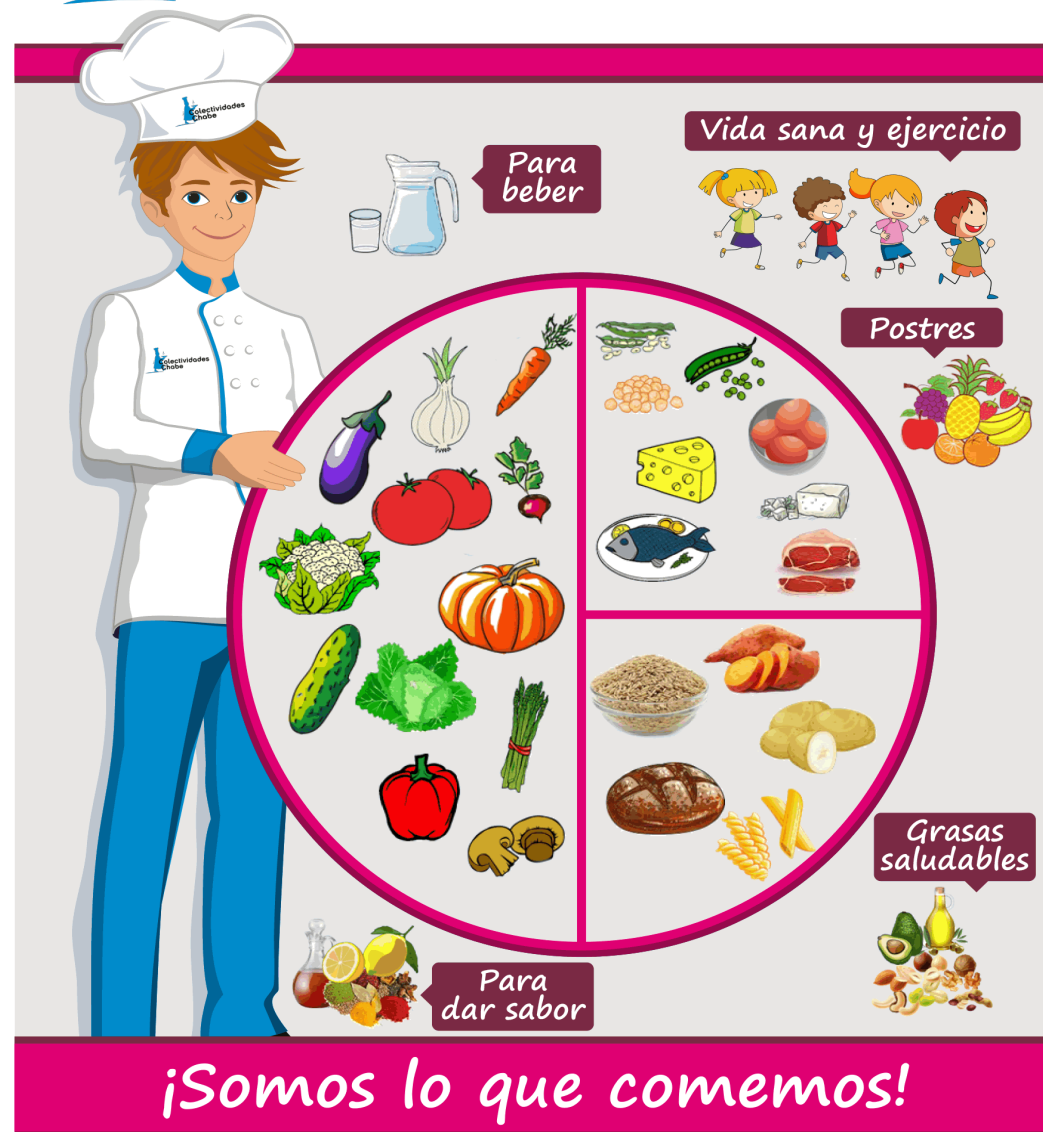


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com