

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

5

6



7

8

754 Kcal 34 Gr 43 Prot 69 HC 0,0 AGS

Coditos con salsa de tomate y queso. Pasta gratin with cheese **1-2-3T-8T-11T**
Filete de pollo al limón con lechuga. Lemon chicken & salad
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

9

712 Kcal 36 Gr 31 Prot 64 HC 5,8 AGS

Lentejas ecológicas hortelanas. Lentil stew with vegetables **1T**
Magro de cerdo en salsa Lean pork
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

12

707 Kcal 37 Gr 18 Prot 69 HC 0,0 AGS

Arroz con tomate. Rice with tomato sauce
Albóndigas mixtas de ternera en salsa Meatballs **8**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

13

741 Kcal 31 Gr 28 Prot 82 HC 2,4 AGS

Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup **1-3T-8T-11T**
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

686 Kcal 25 Gr 21 Prot 70 HC 0,2 AGS

Fideuá de verduras. Vegetable fideuá **1-3T-8T-11T**
Cinta de sajonia al horno c/tomate fresco Baked saxony & tomato
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

672 Kcal 33 Gr 15 Prot 45 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

720 Kcal 30 Gr 32 Prot 70 HC 0,0 AGS

Macarrones ecológicos con tomate y albahaca. Organic macaroni with tomato **1-3T-8T-11T**
Filete de pollo al horno con lechuga y maíz Chicken fillet & salad
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

734 Kcal 40 Gr 31 Prot 59 HC 8,1 AGS

Sopa de ave con pasta maravilla. Soup **1-3T-8T-11T**
Magro de cerdo estofado con zanahoria Lean pork with carrot
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

26

608 Kcal 26 Gr 22 Prot 74 HC 0,0 AGS

Lacitos con salsa de tomate y pavo. Pasta with tomato **1-2T-3T-8T-11T**
Cinta de sajonia al horno Baked saxony
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

643 Kcal 32 Gr 23 Prot 63 HC 0,3 AGS

Judías blancas estofadas con verduras. stewed white beans
Salchichas de pavo al horno con patatas Sausage & potatoes **8**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

29

635 Kcal 29 Gr 9 Prot 86 HC 1,3 AGS

Paella de verduras Rice with vegetables
Tortilla de pimientos con lechuga y maíz. Pepper omelette with lettuce and corn **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

30

748 Kcal 34 Gr 31 Prot 71 HC 4,7 AGS

Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup **1-3T-8T-11T**
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



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