

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

9

657 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS

12

619 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC 2,0 AGS

Arroz con tomate. Rice with tomato sauce

Albóndigas caseras de ternera Meatballs

Fruta Fruit

Pan Bread 1

13

607 Kcal 30 Gr 19 Prot 66 HC 0,2 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Filete de pollo al horno chicken fillet

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

710 Kcal 25 Gr 20 Prot 88 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato

Cinta de sajonia al horno c/tomate fresco Baked saxony & tomato

Fruta Fruit

Pan Bread 1

16

645 Kcal 21 Gr 14 Prot 51 HC 3,4 AGS

Verdura rehogada sin legumbre Vegetables

Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria. Omelett & lettuce and carrot 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

19

644 Kcal 30 Gr 16 Prot 55 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables

Albóndigas caseras de ternera con verduras Meatballs & vegetables

Fruta Fruit

Pan Bread 1

20

790 Kcal 29 Gr 31 Prot 86 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato

Filete de pollo al horno con lechuga y maíz Chicken fillet & salad

Fruta Fruit

Pan Bread 1

21

651 Kcal 19 Gr 12 Prot 76 HC 1,2 AGS

Crema de verduras Cream of vegetables

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

Fruta Fruit

Pan Bread 1

22

630 Kcal 28 Gr 16 Prot 56 HC 1,5 AGS

Verdura rehogada sin legumbre 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

679 Kcal 24 Gr 19 Prot 60 HC 0,1 AGS

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

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

614 Kcal 25 Gr 19 Prot 56 HC 0,0 AGS

Verdura rehogada sin legumbre Vegetables

Pavo al horno c/zanahoria Baked turkey & carrot

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

604 Kcal 26 Gr 29 Prot 56 HC 2,6 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Pollo al horno Baked chicken

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