



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 646 Kcal 36 Gr 19 Prot 51 HC 0,0 AGS Crema de calabaza y calabacín. Cream of vegetables Albóndigas mixtas en salsa española c/patatitas Meatballs in sauce&potatoes 8 Fruta Fruit Pan Bread 1	3 606 Kcal 20 Gr 17 Prot 63 HC 1,3 AGS Lentejas eco. c/zanahoria,cebolla y pimientos organic lentils 1T Tortilla francesa Omelett 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	4 579 Kcal 26 Gr 26 Prot 58 HC 0,3 AGS Sopa de estrellitas Soup 1-3T-8T-11T Ragout de pavo con champiñones Chicken ragout with mushrooms Fruta Fruit Pan Bread 1	5 644 Kcal 25 Gr 23 Prot 56 HC 0,6 AGS Alubias blancas a la campesina c/patata y pimiento. Stewed white beans with vegetables Cinta de lomo adobada con zanahoria baby Pork loin & carrot Fruta Fruit Pan Bread 1	6 679 Kcal 33 Gr 35 Prot 66 HC 2,3 AGS Jornada Gastronómica Italiana Macarrones ecológicos con tomate Napolitan pasta 1-3T-8T-11T Abadejo en salsa de albahaca con lechuga fish fillet with salad 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 628 Kcal 27 Gr 27 Prot 70 HC 0,0 AGS Fideuá de verduritas. Pasta with vegetables 1-3T-8T-11T Medallones de merluza en salsa de pimientos con zanah Hake fillet in sauce & carrot 4-5T-6T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	10 613 Kcal 29 Gr 27 Prot 34 HC 0,1 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	11 620 Kcal 16 Gr 25 Prot 89 HC 0,7 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo,ternera y verdura Stewed Fruta Fruit Pan Bread 1	12 571 Kcal 23 Gr 15 Prot 67 HC 0,1 AGS Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Merluza en salsa c/verduritas fish fillet & vegetables 4-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	13 530 Kcal 26 Gr 27 Prot 43 HC 4,7 AGS Lentejas ecológicas guisadas c/verduras. Organic lentils stewed with vegetables 1T Tortilla francesa con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 756 Kcal 35 Gr 24 Prot 77 HC 6,0 AGS Puré de verduras de la huerta (judías verdes,puerro y zanahoria) Cream of vegetables Magro de cerdo estofado con patatas dado Lean pork with potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	17 686 Kcal 31 Gr 24 Prot 52 HC 0,2 AGS Alubias blancas con patata,pimiento y zanahoria Stewed white beans Tortilla francesa Omelett 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	18 536 Kcal 24 Gr 25 Prot 55 HC 0,1 AGS Espirales con tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil 1-3T-8T-11T Abadejo en salsa verde con calabacín Fish in green sauce & zucchini 4-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	19 622 Kcal 28 Gr 19 Prot 39 HC 1,5 AGS Guisantes rehogados con zanahoria grean peas with carrot Jamoncitos de pollo al chilindrón con tomate fresco Chicken drumsticks&tomato 10T Fruta Fruit Pan Bread 1	20 657 Kcal 38 Gr 24 Prot 52 HC 2,3 AGS Sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T Filete de merluza al horno con verduras Hake fillet & vegetables 4-5T-6T-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 612 Kcal 22 Gr 13 Prot 59 HC 2,0 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate Sautéed rice with garlic, parsley&tomato Tortilla francesa con zanahoria Omelett & carrot 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	24 610 Kcal 35 Gr 37 Prot 58 HC 0,3 AGS Lentejas eco a la hortelana (con patata y pimiento) Lentil stew with vegetables 1T Fogonero en salsa americana c/verd Fish fillet & vegetables 4 Fruta Fruit Pan Bread 1	25 682 Kcal 24 Gr 19 Prot 66 HC 0,1 AGS Crema de puerros y calabacín. Cream of vegetables Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/ensalada hamburger & salad 8 Fruta Fruit -	26 623 Kcal 24 Gr 30 Prot 64 HC 0,3 AGS Alubias blancas guisadas con pimiento rojo,verde,zanahoria stewed white beans with vegetables Estofado de pollo a la jardinera con patatas Chicken stew & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	27 684 Kcal 29 Gr 31 Prot 59 HC 2,3 AGS Coditos con tomate y orégano Pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros con lechuga y maíz Hake fillet & salad 4-5T-6T 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