



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 697 Kcal 42 Gr 24 Prot 61 HC 0,0 AGS Crema de calabaza y calabacín. Cream of vegetables Albóndigas de ternera, pollo con patatas Meatballs & potatoes 1-8-13 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 de patata c/tomate fresco. Potato omelette & tomato slice 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	4 690 Kcal 25 Gr 22 Prot 65 HC 0,1 AGS Sopa de estrellas Soup 1-3T Ragout de pavo con champiñones turkey ragout with mushrooms Fruta Fruit Pan Bread 1	5 616 Kcal 23 Gr 22 Prot 53 HC 2,4 AGS Alubias blancas a la campesina c/patata y pimiento. Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con zanahoria Omelett & carrot 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	6 764 Kcal 33 Gr 32 Prot 67 HC 2,3 AGS Jornada Gastronómica Italiana Macarrones con tomate pasta with tomato 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 verduras. Pasta with vegetables 1-3T-8T-11T Medallones de merluza en salsa de pimientos con zana Hake fillet in sauce & carrot 4-5T-6T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	10 672 Kcal 27 Gr 22 Prot 32 HC 1,7 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans Ragout de ternera con patatas Veal ragout Fruta Fruit Pan Bread 1	11 708 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	12 671 Kcal 23 Gr 15 Prot 67 HC 0,1 AGS Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Merluza en salsa c/verduras fish fillet & vegetables 4-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	13 699 Kcal 32 Gr 23 Prot 52 HC 3,7 AGS Lentejas ecológicas guisadas c/verduras. Organic lentils stewed with vegetables 1T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz Zucchini omelette 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 732 Kcal 35 Gr 26 Prot 71 HC 0,0 AGS Puré de verduras de la huerta (judías verdes, puerro y zanahoria) Cream of vegetables Merluza al horno con patatas Hake fillet 4-5T-6T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	17 693 Kcal 19 Gr 16 Prot 61 HC 1,3 AGS Alubias blancas con patata, pimiento y zanahoria Stewed white beans Tortilla española con ensalada verde Omelett & salad 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	18 636 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 green 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
23 495 Kcal 18 Gr 9 Prot 70 HC 1,0 AGS Arroz rehogado con ajo, perejil y tomate Sautéed rice with garlic, parsley & tomato Tortilla de calabacín c/ zanahoria asada Zucchini omelette with roasted carrots 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	24 710 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	25 653 Kcal 35 Gr 34 Prot 62 HC 5,5 AGS Crema de puerros y calabacín. Cream of vegetables Hamburguesa de ternera y pollo c/ensalada hamburger 1-8-13 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

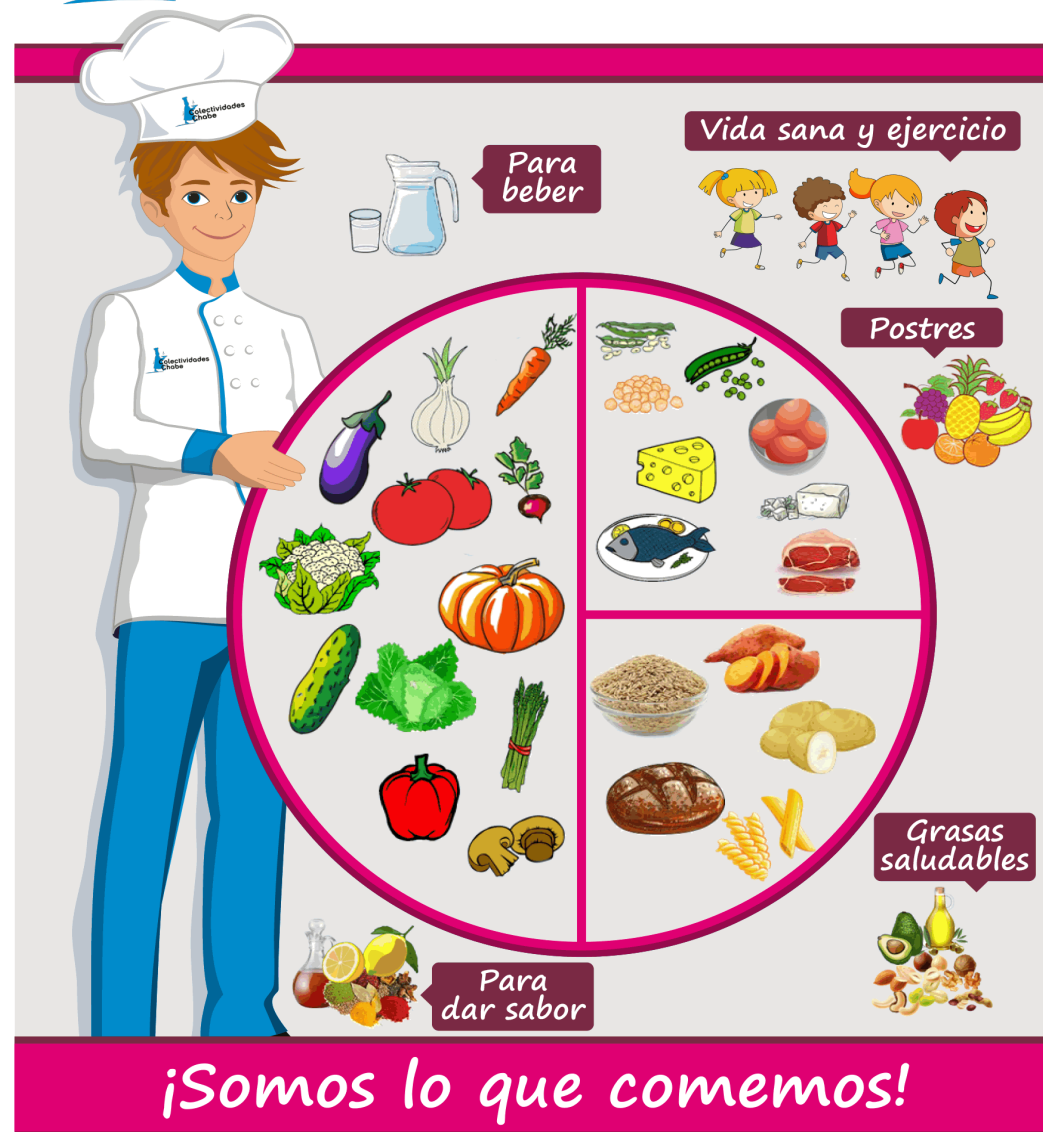


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com