

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 620 Kcal 32 Gr 15 Prot 68 HC 4,0 AGS Paella de verduras. Rice with vegetables Magro de cerdo en su jugo c/jardinera. Lean pork Fruta Fruit Pan Bread 1	3 775 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 temporada Fruit Pan Bread 1	4 650 Kcal 31 Gr 23 Prot 43 HC 2,6 AGS Judías verdes rehogadas. Sautéed green beans Muslitos de pollo asados con patatas. Roast chicken drumsticks with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	5 628 Kcal 26 Gr 33 Prot 64 HC 0,3 AGS Lentejas eco. estilo casero (zanah,cebolla y pimient). Organic homemade-style lentils 1T Hamburguesa mixta de ternera en salsa Beef burger 8 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	6 648 Kcal 27 Gr 32 Prot 73 HC 2,3 AGS Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Abadejo al horno con rod tomate Fish fillet with tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 662 Kcal 29 Gr 33 Prot 40 HC 19.817,0 AGS Día Mundial de la Tortilla de Patata Guisantes rehogados. green peas Filete de pollo al horno con zanahoria Chicken fillet & carrot Fruta Fruit Pan Bread 1	10 705 Kcal 37 Gr 27 Prot 56 HC 0,3 AGS Alubias blancas caseras c/patatas y pimientos. stewed white beans Albóndigas mixtas de ternera c/lechuga Meatballs & salad 8 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	11 756 Kcal 27 Gr 26 Prot 89 HC 0,1 AGS Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato Medallones de merluza al limón con tomate fresco Hake medallions with lemon&tomato 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	12 701 Kcal 28 Gr 33 Prot 71 HC 0,7 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas Chicken stew Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	13 675 Kcal 32 Gr 27 Prot 56 HC 3,4 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Filete de salmón al horno con lechuga Grilled salmon fillet with lettuce 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 653 Kcal 36 Gr 29 Prot 54 HC 0,0 AGS Lentejas eco. estof.c/pimientos y cebolla. Organic lentils with peppers and onion 1T Filete de merluza en salsa con zanahoria Fish fillet & carrot 4-5T-6T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	17 699 Kcal 24 Gr 13 Prot 74 HC 0,5 AGS Panaché de verduras con patatas al vapor. Steamed vegetable medley Cinta de lomo asada con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	18 775 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 temporada Fruit Pan Bread 1	19 693 Kcal 28 Gr 18 Prot 56 HC 1,6 AGS Puré de verduras de la huerta (calabacín,calabaza y zanah). Courgettes, pumpkin and carrot purée Pollo al chilindrón con patatas. Chicken in sauce with potatoes 10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	20 677 Kcal 38 Gr 24 Prot 47 HC 2,3 AGS Pasta sin gluten con tomate y albahaca G/f pasta with tomato Merluza al horno Hake fillet 4-5T-6T-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 660 Kcal 36 Gr 22 Prot 38 HC 0,0 AGS Judías verdes con zanahoria. Green beans with carrot Merluza al horno con cachelos. Hake fillet 4-5T-6T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	24 663 Kcal 29 Gr 25 Prot 62 HC 0,2 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate Sautéed rice with garlic, parsley&tomato Filete de pollo en pepitoria c/calabacín. Chicken fillet with courgette 10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	25 674 Kcal 25 Gr 26 Prot 58 HC 0,3 AGS Alubias blancas estofadas c/hortalizas. stewed white beans with veg. Sajonia en salsa con patatas Baked saxony & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	26 621 Kcal 35 Gr 25 Prot 86 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Filete de merluza al horno con ensalada Hake fillet & salad 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	27
30	31			



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



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