



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	3 640 Kcal 30 Gr 38 Prot 54 HC 0,2 AGS Lentejas eco. c/zanahoria,cebolla y pimientos organic lentils 1T Filete de pollo con rodaja de tomate Chicken fillet & tomato Fruta Fruit Pan Bread 1	4 613 Kcal 25 Gr 25 Prot 69 HC 0,3 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Ragout de pavo con champiñones turkey 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	6 775 Kcal 31 Gr 30 Prot 73 HC 2,3 AGS Jornada Gastronómica Italiana Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Abadejo en salsa de albahaca con lechuga fish fillet with salad 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 754 Kcal 27 Gr 27 Prot 88 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato Medallones de merluza en salsa de pimientos con zanah Hake fillet in sauce & carrot 4-5T-6T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	10 472 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	11 775 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 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/verduritas fish fillet & vegetables 4-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	13 679 Kcal 28 Gr 32 Prot 45 HC 2,6 AGS Lentejas ecológicas guisadas c/verduras. Organic lentils stewed with vegetables 1T Filete de pavo al horno con lechuga y maíz Turkey fillet & lettuce and corn 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	17 704 Kcal 37 Gr 27 Prot 56 HC 0,3 AGS Alubias blancas con patata,pimiento y zanahoria Stewed white beans Albóndigas mixtas de ternera Meatballs 8 Fruta Fruit Pan Bread 1	18 675 Kcal 23 Gr 23 Prot 59 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con tomate y albahaca G/f pasta with tomato 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	20 622 Kcal 38 Gr 21 Prot 46 HC 2,3 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Filete de merluza al horno con verduras Hake fillet & vegetables 4-5T-6T-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 641 Kcal 24 Gr 14 Prot 61 HC 1,0 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate Sautéed rice with garlic, parsley&tomato Cinta de lomo al horno con zanahoria Pork loin & carrot 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	25 682 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	27 609 Kcal 28 Gr 26 Prot 48 HC 2,4 AGS Pasta sin gluten con tomate y orégano G/f pasta with tomato 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