

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	3 607 Kcal 30 Gr 19 Prot 66 HC 0,2 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Tortilla francesa Omelett 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	4 698 Kcal 30 Gr 23 Prot 59 HC 2,4 AGS Verdura rehogada sin legumbre Vegetables Muslitos de pollo asados con patatas. Roast chicken drumsticks with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	5 5647 Kcal 19 Gr 12 Prot 75 HC 1,2 AGS Crema de verduras Cream of vegetables Tortilla española con lechuga Omelett & lettuce 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	6 684 Kcal 32 Gr 32 Prot 75 HC 4,6 AGS Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Hamburguesa casera de ternera con rodaja de tomate Vealf burger with tomato Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 644 Kcal 25 Gr 10 Prot 70 HC 2,0 AGS Día Mundial de la Tortilla de Patata Verdura rehogada sin legumbre Vegetables Tortilla de patata con zanahoria Omelett & carrot 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	10 699 Kcal 34 Gr 26 Prot 71 HC 0,1 AGS Crema de verduras Cream of vegetables albóndigas caseras de ternera con lechuga Meatballs & lettuce Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	11 714 Kcal 25 Gr 21 Prot 88 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato Filete de sajonia con rodaja de tomate Baked saxony & tomato Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	12 634 Kcal 23 Gr 21 Prot 58 HC 0,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas Chicken stew Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	13 613 Kcal 28 Gr 21 Prot 57 HC 2,4 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Filete de pavo al horno c/lechuga Turkey fillet & lettuce Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 624 Kcal 25 Gr 23 Prot 71 HC 0,0 AGS Crema de verduras Cream of vegetables Pavo al horno con zanahoria Baked turkey & carrot Fruta Fruit Pan Bread 1	17 691 Kcal 24 Gr 15 Prot 55 HC 0,4 AGS Verdura rehogada sin legumbre Vegetables Cinta de lomo asada con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	18 600 Kcal 17 Gr 13 Prot 75 HC 1,3 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Tortilla de calabacín Zucchini omelette 3 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	20 647 Kcal 41 Gr 25 Prot 60 HC 2,4 AGS Pasta sin gluten con tomate y albahaca G/f pasta with tomato Huevos duros a la jardinera y lechuga Boiled egg and lettuce 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 684 Kcal 24 Gr 15 Prot 64 HC 0,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Vegetables Lomo al horno Pork loin 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	25 625 Kcal 24 Gr 23 Prot 72 HC 0,1 AGS Puré de verduras Cream of vegetables Sajonia en salsa con patatas Baked saxony & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	26 717 Kcal 25 Gr 21 Prot 88 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Pavo al horno con ensalada Baked turkey 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