



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 615 Kcal 34 Gr 22 Prot 57 HC 0,0 AGS<br>Crema de calabaza y calabacín. Cream of vegetables<br>Albóndigas caseras de ternera con patatas Meatballs<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                                                             | <b>3</b> 650 Kcal 19 Gr 8 Prot 62 HC 1,1 AGS<br>Verdura rehogada sin legumbre Vegetables<br>Tortilla de patata c/tomate fresco. Potato omelette&tomato slice 3<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>4</b> 613 Kcal 25 Gr 25 Prot 69 HC 0,3 AGS<br>Sopa de fideos sin gluten G/f soup<br>Ragout de pavo con champiñones Chicken ragout with mushrooms<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                            | <b>5</b> 685 Kcal 28 Gr 14 Prot 70 HC 0,5 AGS<br>Arroz salteado Sauteed rice<br>Cinta de lomo adobada con zanahoria baby Pork loin & carrot<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                                          | <b>6</b> 794 Kcal 32 Gr 34 Prot 73 HC 2,3 AGS<br><b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato<br>Pollo al horno con lechuga Chicken in sauce & lettuce<br>Yogur Yoghurt 2<br>Pan Bread 1 |
| <b>9</b> 708 Kcal 24 Gr 18 Prot 90 HC 0,0 AGS<br>Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato<br>Lacón al horno con zanahoria Baked lacon & carrot<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                                                              | <b>10</b> 667 Kcal 27 Gr 28 Prot 68 HC 1,7 AGS<br>Crema de verduras Cream of vegetables<br>Ragout de ternera con patatas Veal ragout<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                           | <b>11</b> 655 Kcal 23 Gr 19 Prot 68 HC 0,5 AGS<br>Sopa de fideos sin gluten G/f soup<br>Filete de pollo al horno chicken fillet<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                                                | <b>12</b> 612 Kcal 27 Gr 11 Prot 75 HC 0,1 AGS<br>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce<br>Hamburguesa casera de ternera con verduritas Homemade beef burger & vegetables<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>13</b> 643 Kcal 32 Gr 14 Prot 51 HC 3,4 AGS<br>Verdura rehogada sin legumbre Vegetables<br>Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz Zucchini omelette 3<br>Yogur Yoghurt 2<br>Pan Bread 1                                            |
| <b>16</b> 756 Kcal 35 Gr 24 Prot 77 HC 6,0 AGS<br>Puré de verduras de la huerta (judías verdes,puerro y zanahoria) Cream of vegetables<br>Magro de cerdo estofado con patatas dado Lean pork with potatoes<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1             | <b>17</b> 634 Kcal 23 Gr 7 Prot 75 HC 1,2 AGS<br>Arroz salteado Sauteed rice<br>Tortilla española con ensalada verde Omelett & salad 3<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                         | <b>18</b> 653 Kcal 24 Gr 16 Prot 60 HC 0,0 AGS<br>Pasta sin gluten con tomate y albahaca G/f pasta with tomato<br>Filete de sajonia al horno Baked saxony<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                      | <b>19</b> 660 Kcal 28 Gr 17 Prot 55 HC 1,5 AGS<br>Verdura rehogada sin legumbre Vegetables<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con tomate fresco Chicken drumsticks&tomato 10T<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1      | <b>20</b> 657 Kcal 33 Gr 17 Prot 45 HC 2,3 AGS<br>Sopa de fideos sin gluten y carne G/f soup<br>Tortilla francesa Omelett 3<br>Yogur Yoghurt 2<br>Pan Bread 1                                                                         |
| <b>23</b> 695 Kcal 18 Gr 9 Prot 70 HC 1,0 AGS<br>Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate Sautéed rice with garlic, parsley&tomato<br>Tortilla de calabacín c/ zanahoria asada Zucchini omelette with roasted carrots 3<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>24</b> 691 Kcal 29 Gr 29 Prot 54 HC 0,0 AGS<br>Verdura rehogada sin legumbre Vegetables<br>Pollo al horno con verduritas Chicken fillet with vegetables<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1     | <b>25</b> 663 Kcal 34 Gr 25 Prot 65 HC 0,1 AGS<br>Crema de puerros y calabacín. Cream of vegetables<br>Hamburguesa casera de ternera con ensalada Homemade beef burger & salad<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>26</b> 672 Kcal 23 Gr 22 Prot 64 HC 0,1 AGS<br>Verdura rehogada sin legumbre Vegetables<br>Estofado de pollo a la jardinera con patatas Chicken stew & potatoes<br>Fruta Fruit<br>Pan Bread 1                   | <b>27</b> 672 Kcal 27 Gr 19 Prot 50 HC 2,7 AGS<br>Pasta sin gluten con tomate y orégano G/f pasta with tomato<br>Tortilla francesa Omelett 3<br>Yogur Yoghurt 2<br>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<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)