

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

2

Festivo

3

Festivo

6

No lectivo

7

650 Kcal 33 Gr 26 Prot 75 HC 1,1 AGS

Pasta integral c/salsa de tomate y orégano  
pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**

Merluza en salsa Hake in sauce **4-5T-6T**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

8

653 Kcal 29 Gr 22 Prot 75 HC 0,1 AGS

Menestra de verduras salteada. Sauteed  
vegetables

Ragout de pavo con patatas. turkey ragout &  
potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

9

629 Kcal 29 Gr 34 Prot 75 HC 0,2 AGS

Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.).  
Eco. lentil stew **1T**

Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate  
fish fillet with tomato **4**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

10

704 Kcal 39 Gr 25 Prot 75 HC 5,2 AGS

Paella de marisco y verduras Rice with  
seafood and vegetables **2T-4-5-6**

Tortilla francesa Omelett **3**

Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

13

606 Kcal 35 Gr 36 Prot 79 HC 3,0 AGS

Alubias blancas estof.(pata,pimie,zanah).  
stewed white beans

Cinta de lomo al horno con lechuga y maíz  
Pork loin & lettuce and corn

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

14

645 Kcal 27 Gr 21 Prot 75 HC 1,8 AGS

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream  
of vegetables

Jamoncitos de pollo asados con patatitas.  
Roast chicken hams with potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

15

694 Kcal 34 Gr 31 Prot 75 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido con fideos integrales y eco  
Soup **1-3T-8T-11T**

Cocido de garbanzos, pollo y verdura.  
Chickpeas, chicken and vegetables

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

16

630 Kcal 23 Gr 17 Prot 78 HC 2,4 AGS

Guisantes rehogados con zanahoria.  
Sautéed peas with carrots

Tortilla francesa con rodaja de tomate  
Omelett & tomato **3**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

17

673 Kcal 33 Gr 22 Prot 76 HC 3,3 AGS

Aroz con salsa de tomate. Rice with tomato  
sauce

Ventr.merluza salsa verde c/ens.lech y  
zanah. Hake fillet & salad **4-5T-6T-10T**

Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

20

623 Kcal 40 Gr 21 Prot 75 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed  
potatoes with vegetables

Hamburg.de ternera/ensal burger & salad **8**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

21

636 Kcal 30 Gr 27 Prot 75 HC 0,1 AGS

Macarrones integr y eco. napolitana pasta  
w/tomato **1-3T-8T-11T**

Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo).  
Fish & veg. **4-10T**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

22

650 Kcal 37 Gr 47 Prot 82 HC 1,7 AGS

Crema de zanahoria y calabacín. Cream of  
vegetables

Filete de pollo al horno con patatas Chicken  
fillet & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

23

623 Kcal 58 Gr 28 Prot 75 HC 3,0 AGS

Día del libro

Paella de marisco con verduritas Rice with  
seafood and vegetables **2T-4-5-6**

Huevos duros en salsa c/ens.lechug y  
zanah Boiled egg in sauce **3**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

24

632 Kcal 32 Gr 37 Prot 76 HC 3,5 AGS

Lentejas eco. estof.c/ pimiento,cebolla y  
zanah. Organic lentils **1T**

Salmón al horno con rodaja de tomate  
Grilled salmon fillet with tomato **4-10T**

Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

27

647 Kcal 39 Gr 28 Prot 85 HC 0,0 AGS

Fideuá de verduras (calabacín,pimiento y  
cebolla). Vegetable fideuá **1-3T-8T-11T**

Abadejo en salsa con ens. lechuga y maíz fish  
fillet & salad **4**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

28

682 Kcal 23 Gr 14 Prot 76 HC 2,3 AGS

judías verdes rehogadas Green Beans

Tortilla francesa con rodaja de tomate  
Omelett & tomato **3**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

29

683 Kcal 35 Gr 26 Prot 76 HC 2,2 AGS

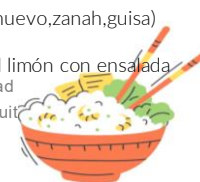
Jornada Gastronómica China

Arroz tres delicias(huevo,zanah,guiso)  
Special fried rice **3-5**

Pollo estilo chino al limón con ensalada  
Lemon chicken & salad

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**



30

692 Kcal 28 Gr 23 Prot 82 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido con fideos integrales y eco  
Soup **1-3T-8T-11T**

Cocido de garbanzos, pollo y verdura.  
Chickpeas, chicken and vegetables

Fruta temporada Fruit

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-Altramucos



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T 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 

**Para beber**

**Vida sana y ejercicio**

**Postres**

**Grasas saludables**

**Para dar sabor**

## RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

**¡Somos lo que comemos!**