

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1
No lectivo

2
Festivo

3
Festivo

6
No lectivo

7 681 Kcal 40 Gr 25 Prot 78 HC 0,1 AGS

8 653 Kcal 29 Gr 22 Prot 75 HC 0,1 AGS

9 629 Kcal 29 Gr 34 Prot 55 HC 0,2 AGS

10 603 Kcal 27 Gr 19 Prot 71 HC 6,3 AGS

Pasta integral c/salsa de tomate y orégano pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Boquerones en tempura c/lechuga y maíz anchovies w/lettuce **1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Menestra de verduras salteada. Sauteed vegetables
Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

T 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**

Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables **2T-4-5-6**
Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y zanah. Omelett & lettuce and carrot **3**

Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

13 620 Kcal 28 Gr 30 Prot 87 HC 2,0 AGS

Alubias blancas estof.(pata,pimie,zanah). stewed white beans
Tortilla francesa con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn **3**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

14 645 Kcal 27 Gr 21 Prot 52 HC 1,8 AGS

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream of vegetables
Jamonicitos de pollo asados con patatitas. Roast chicken hams with potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

15 607 Kcal 33 Gr 27 Prot 76 HC 0,7 AGS

T Sopa de fideos eco e integral Soup with pasta without meat **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

16 613 Kcal 19 Gr 10 Prot 75 HC 1,3 AGS

Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots
Tortilla española con ens.tomate Omelett & tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17 673 Kcal 33 Gr 22 Prot 76 HC 3,3 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Ventri.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.vegetal(soja y espinacas)c/ensal burger & salad **1-2T-3T-4T-5T-6T-8**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

21 636 Kcal 30 Gr 27 Prot 63 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

T Paella de marisco con verduritas Rice with seafood and vegetables **2T-4-5-6**
Huevos duros en salsa c/ens.lechuga y zanah Boiled egg in sauce **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

24 632 Kcal 32 Gr 37 Prot 75 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**
Bacalao andaluza con ens. lechuga y maíz Cod fillet & salad **1-2T-3T-4-5T-6T**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

28 666 Kcal 19 Gr 7 Prot 75 HC 1,2 AGS

Judías verdes rehogadas Green Beans
Tortilla de patata c/ensal.tomate Potato omelett&tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

29 697 Kcal 39 Gr 28 Prot 85 HC 2,1 AGS

T Arroz con tomate Rice with tomato sauge
Pollo estilo chino al limón con ensalada Lemon chicken & salad
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

30 604 Kcal 28 Gr 20 Prot 89 HC 0,7 AGS

Sopa de fideos eco e integral Soup with pasta without meat **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Jornada Gastronómica China



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



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

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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