

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

2

Festivo

3

Festivo

6

No lectivo

7

550 Kcal 30 Gr 22 Prot 58 HC 1,0 AGS

Pasta sin gluten con tomate y orégano G/f pasta with tomato
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 55 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

748 Kcal 39 Gr 38 Prot 60 HC 6,3 AGS

Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables 2T-4-5-6
Filete de pollo con lechuga y zanahoria Chicken fillet & lettuce and carrot

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

13

806 Kcal 35 Gr 36 Prot 89 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

545 Kcal 27 Gr 21 Prot 52 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

828 Kcal 33 Gr 30 Prot 127 HC 1,0 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

16

480 Kcal 27 Gr 23 Prot 39 HC 1,0 AGS

Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots
Caldereta de pollo Chicken stew

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

17

573 Kcal 33 Gr 22 Prot 56 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

732 Kcal 45 Gr 25 Prot 81 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables
Hamburguesa mixta de ternera Beef burger 8

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

21

553 Kcal 28 Gr 25 Prot 59 HC 0,1 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta
Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo). Fish & veg. 4-10T

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

22

850 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

710 Kcal 35 Gr 29 Prot 73 HC 5,2 AGS

Día del libro

Paella de marisco con verduritas Rice with seafood and vegetables 2T-4-5-6
Cinta de lomo al horno con ensalada Pork loin & salad

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

24

632 Kcal 32 Gr 37 Prot 44 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

886 Kcal 36 Gr 36 Prot 118 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato
Abadejo al horno Fish fillet 4

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

28

488 Kcal 41 Gr 18 Prot 36 HC 0,2 AGS

Judías verdes rehogadas Green Beans
Hamburguesa mixta de ternera Beef burger 8

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

29

797 Kcal 39 Gr 28 Prot 95 HC 2,1 AGS

Jornada Gastronómica China

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Pollo estilo chino al limón con ensalada Lemon chicken & salad
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

30

626 Kcal 27 Gr 22 Prot 93 HC 1,0 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

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



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