

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

2

Festivo

3

Festivo

6

No lectivo

7

682 Kcal 36 Gr 25 Prot 75 HC 2,3 AGS

Pasta integral c/salsa de tomate y orégano
pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Lomo al horno con lechuga y maíz Pork loin
& lettuce and corn
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

616 Kcal 38 Gr 29 Prot 64 HC 4,5 AGS

Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.).
Eco. lentil stew **1T**
Salchichas de pavo al horno con rodaja de
tomate Sausage & tomato **8**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10

776 Kcal 24 Gr 12 Prot 75 HC 3,6 AGS

Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y
zanah. Omelett & lettuce and carrot **3**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

13

606 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

645 Kcal 27 Gr 21 Prot 75 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

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

613 Kcal 19 Gr 10 Prot 76 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

676 Kcal 34 Gr 23 Prot 76 HC 3,2 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato
sauce
Caldereta de pollo Chicken stew
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

20

632 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

622 Kcal 32 Gr 20 Prot 65 HC 0,1 AGS

Macarrones integr y eco. napolitana pasta
w/tomato **1-3T-8T-11T**
Pavo al horno Baked turkey
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

22

660 Kcal 37 Gr 47 Prot 72 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

697 Kcal 55 Gr 22 Prot 64 HC 0,3 AGS

Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Huevos duros en salsa c/ens.lechuga y
zanah Boiled egg in sauce **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

24

691 Kcal 30 Gr 35 Prot 76 HC 3,4 AGS

Lentejas eco. estof.c/ pimiento,cebolla y
zanah. Organic lentils **1T**
Pollo al horno Baked chicken
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

27

692 Kcal 31 Gr 29 Prot 104 HC 1,0 AGS

Fideuá de verduras (calabacín,pimiento y
cebolla). Vegetable fideuá **1-3T-8T-11T**
Filete de sajonia al horno con lechuga y maíz
Baked saxony & lettuce and corn
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

28

666 Kcal 19 Gr 7 Prot 40 HC 1,2 AGS

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

29

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

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

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**

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 A CONSEJADAS 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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

www.colectividadeschabe.com

¡Somos lo que comemos!