

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

2

Festivo

3

Festivo

6

No lectivo

7

682 Kcal 34 Gr 21 Prot 61 HC 2,3 AGS

Pasta sin gluten con tomate y orégano G/f pasta with tomato
Lomo al homo con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

8

691 Kcal 29 Gr 19 Prot 77 HC 0,1 AGS

Verdura rehogada Vegetables sautéed
Ragout de pavo con patatas, turkey ragout & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

9

681 Kcal 29 Gr 33 Prot 76 HC 1,2 AGS

Puré de verduras Cream of vegetables
Filete de pollo al horno baked chicken
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

10

676 Kcal 24 Gr 12 Prot 67 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

618 Kcal 34 Gr 24 Prot 76 HC 2,0 AGS

Verdura rehogada sin legumbre Vegetables
Cinta de lomo al homo 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

679 Kcal 32 Gr 26 Prot 102 HC 1,6 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup
Lacón al horno Lacon fillet
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

16

651 Kcal 19 Gr 12 Prot 76 HC 1,2 AGS

Crema de verduras Cream of vegetables
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

656 Kcal 39 Gr 28 Prot 80 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables
Hamburguesa casera de ternera Homemade beef burger with potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

21

640 Kcal 29 Gr 19 Prot 75 HC 0,1 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta
Pavo al horno Baked turkey
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

697 Kcal 55 Gr 22 Prot 76 HC 0,3 AGS

Día del libro

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

398 Kcal 29 Gr 22 Prot 15 HC 3,2 AGS

Verdura rehogada sin legumbre Vegetables
Pollo al homo Baked chicken
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

27

634 Kcal 41 Gr 39 Prot 88 HC 1,0 AGS

Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato
Filete de pollo al horno baked chicken
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

28

651 Kcal 19 Gr 12 Prot 76 HC 1,2 AGS

Crema de verduras Cream of vegetables
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

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

664 Kcal 25 Gr 21 Prot 67 HC 0,8 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup
Filete de sajonia al horno Baked saxony
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-Altramuces



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

¡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