Colectividades Chabe

Basal
Colegio Santa María de los Apóstoles

# Junio 2026

MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA

rico, sano ...de aquí

| Lunes/Monday | Martes/Tuesday | Miércoles/Wednesday | Jueves/Thursday | Viernes/Friday |
|---|---|---|---|---|
| **1** 715 Kcal 47 Gr 40 Prot 91 HC 0,0 AGS<br>Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables 1T<br>Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot 3<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan integral Bread 1 | **2** 753 Kcal 37 Gr 30 Prot 88 HC 1,0 AGS<br>Macarrones integr napolitana pasta w/tomato 1-3T-8T-11T<br>Suprema de salmón al horno con ensl.lechuga Grilled salmon fillet with salad 4-10T<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | **3** 707 Kcal 34 Gr 27 Prot 73 HC 2,3 AGS<br>Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables T<br>Cinta de lomo a la gallega Pork loin<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan integral Bread 1 | **4** 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 102 HC 0,2 AGS<br>Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce<br>Albóndigas de soja c/ens.lechug y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad 8<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | **5** 683 Kcal 34 Gr 28 Prot 60 HC 4,4 AGS<br>Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables<br>Contramuslo de pollo asado con ensalada Chicken &salad<br>Yogur Yoghurt 2<br>Pan Bread 1 |
| **8** 654 Kcal 41 Gr 37 Prot 97 HC 0,0 AGS<br>Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato 1-3T-8T-11T<br>Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad 4<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan integral Bread 1 | **9** 653 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 0,2 AGS<br>Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans T<br>Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | **10** 704 Kcal 25 Gr 24 Prot 96 HC 1,4 AGS<br>Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables<br>Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad 3<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan integral Bread 1 | **11** 699 Kcal 28 Gr 27 Prot 85 HC 0,9 AGS<br>Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat<br>Merluza a la vizcaina con ens.lechuga Biscay hake & salad 4-5T-6T-10T<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | **12** 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 104 HC 3,1 AGS<br>Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables T<br>Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables<br>Yogur Yoghurt 2<br>Pan Bread 1 |
| **15** 720 Kcal 23 Gr 38 Prot 90 HC 0,0 AGS<br>Lentejas guisadas con pimiento rojo,verdey cebolla Lentil stew with vegetables 1T<br>Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad 4<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan integral Bread 1 | **16** 638 Kcal 26 Gr 18 Prot 78 HC 1,2 AGS<br>Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream<br>Lacón al horno con patatas Lacon fillet & potatoes<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | **17** 696 Kcal 28 Gr 18 Prot 110 HC 1,3 AGS<br>Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce<br>Tortilla de calabacín con ens.lechuga y maíz Zucchini omelet & salad 3<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan integral Bread 1 | **18** 646 Kcal 27 Gr 21 Prot 80 HC 1,5 AGS<br>Sopa de fideos integral y eco Soup 1-3T-8T-11T<br>Jamoncitos de pollo asados al limón con ens.tomate Chicken drumsticks & tomato salad<br>Fruta temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | **19**<br>KIDS MENU |
| **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |
| **29** | **30** | | | |

ALÉRGENOS (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 nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

**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**

# 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 |

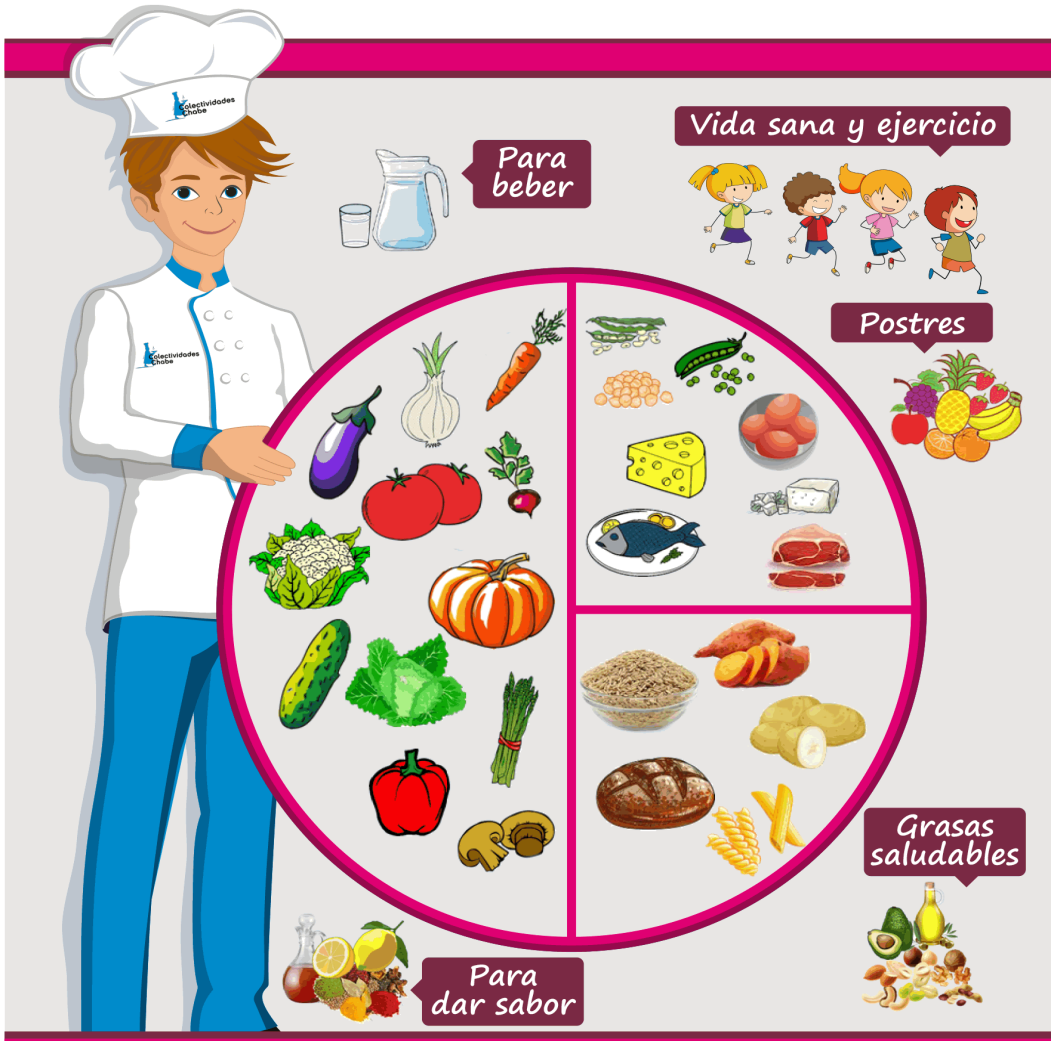
## RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

*Cuidemos el medio ambiente*

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

91 705 82 33 calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe




# ¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com