

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1
Festivo

4 661 Kcal 41 Gr 33 Prot 94 HC 1,0 AGS

Lentejas estofadas con arroz Lentil stew with vegetables **1T**

Merluza en su jugo c/ensalada Hake fillet & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

5 643 Kcal 33 Gr 15 Prot 77 HC 0,1 AGS

Crema de verduras asadas (zanah,calabaza,puerro). Roasted vegetable cream

Hamburguesa mixta de ternera en salsa con cachelos hamburger & potatoes **8**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

6 616 Kcal 49 Gr 36 Prot 98 HC 0,7 AGS

T Macarrones integrales con tomate y queso Wheat pasta with tomato and cheese **1-2-3T-8T-11T**

Caballa en aceite con ensal.lechuga y maíz Mackerel in oil with salad **4-5T-6T**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

7 687 Kcal 18 Gr 18 Prot 63 HC 1,3 AGS

T Alubias blancas estofadas c/hortalizas. stewed white beans with veg.

Tortilla de calabacín c/ens.tomate Zucchini omelette & tomato slice **3**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

8 678 Kcal 28 Gr 21 Prot 28 HC 2,6 AGS

T Menestra de verduras al ajo arriero Vegetable stew with garlic

Estofado de pavo c/patatas Turkey stew & potatoes

Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

11 633 Kcal 40 Gr 28 Prot 88 HC 6,0 AGS

Puré de calabacín y zanahoria. Cream

Magro guisado a la jardinera c/patatas Lean pork with potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

12 629 Kcal 25 Gr 17 Prot 30 HC 1,0 AGS

T Arroz tres delicias(huevo,zanah,guiso) Special fried rice **3-5**

Merluza en salsa verde c/ensal.lechuga Hake in green sauce & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

13 662 Kcal 24 Gr 15 Prot 72 HC 1,2 AGS

Judías verdes rehogadas. Green Beans

Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad **3**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

14 685 Kcal 28 Gr 24 Prot 82 HC 0,9 AGS

Jornada Gastronómica San Isidro

T Sopa de cocido con fideos integrales y eco Soup **1-3T-8T-11T**

Cocido de garbanzos, pollo y verduras Stewed

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

15
Festivo

18 650 Kcal 26 Gr 40 Prot 91 HC 1,0 AGS

Alubias blancas estofadas con pimiento,cebolla y patata stewed white beans

Ventresca merluza alicantina c/patatitas Hake fillet in sauce & potatoes **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit



19 683 Kcal 29 Gr 11 Prot 74 HC 1,3 AGS

Guisantes rehogados con ajo y pimentón Green peas sautéed

Tortilla de pimientos c/ens.lechuga y maíz. Pepper omelette with salad **3**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

20 876 Kcal 43 Gr 40 Prot 97 HC 1,2 AGS

Macarrones integrales con tomate Wheat pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Salmón al horno con zanahoria Fish fillet & carrot **4-10T**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

21 666 Kcal 31 Gr 22 Prot 60 HC 1,9 AGS

Sopa de arroz Soup

Jamoncitos de pollo en pepitoria c/ens verde Chicken drumsticks with salad **10T**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

22 650 Kcal 26 Gr 6 Prot 21 HC 2,4 AGS

Salteado de verduras al vapor Sauteed vegetables

Albóndigas de soja c/ens.tomate Meatballs **8**

Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

25 661 Kcal 36 Gr 33 Prot 89 HC 1,0 AGS

Espirales a la napolitana (con salsa de tomate) Pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Merluza al ajillo con ensalada Hake fillet & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

26 642 Kcal 26 Gr 21 Prot 56 HC 0,8 AGS

Crema de calabaza y calabacín. Cream of vegetables

Ragout de pollo con patatas Chicken ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

27 892 Kcal 34 Gr 31 Prot 115 HC 1,0 AGS

T 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**

28 679 Kcal 19 Gr 7 Prot 44 HC 1,2 AGS

Judías verdes con zanahoria. Green beans with carrot

Tortilla de patata c/ensal.tomate . Potato omelette&tomato salad **3**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

29 607 Kcal 36 Gr 24 Prot 69 HC 2,5 AGS

T Arroz con tomate. Rice with tomato sauce

Boquerones en tempura c/lechuga y zanahoria anchovies w/salad **1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T**

Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**



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



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

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. 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