

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 57 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 con ensal.lechuga y maíz Mackerel with salad **4-5T-6T**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

7 588 Kcal 23 Gr 22 Prot 53 HC 2,4 AGS
Alubias blancas estofadas c/hortalizas. stewed white beans with veg.

Tortilla francesa con rodaja de tomate Omelett & tomato **3**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

8 678 Kcal 28 Gr 21 Prot 28 HC 2,6 AGS
Menestra de verduras al ajo arriero **T**
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**

13 579 Kcal 28 Gr 21 Prot 63 HC 2,3 AGS

Judías verdes rehogadas. Green Beans
Tortilla francesa con rodaja de tomate Omelett & tomato **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



19 613 Kcal 23 Gr 16 Prot 34 HC 2,4 AGS
Guisantes rehogados con ajo y pimentón Green peas sautéed
Tortilla francesa con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

20 676 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 61 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**

27 692 Kcal 34 Gr 31 Prot 85 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**

28 595 Kcal 22 Gr 13 Prot 65 HC 2,3 AGS
Judías verdes con zanahoria. Green beans with carrot
Tortilla francesa con rodaja de tomate Omelett & tomato **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

29 626 Kcal 32 Gr 27 Prot 54 HC 2,5 AGS
T Arroz con tomate. Rice with tomato sauce
Abadejo al horno con ensal.lechug y zanah fish fillet with salad **4**
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. MAB00337. 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