

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 615 Kcal 47 Gr 40 Prot 91 HC 0,0 AGS

Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables **1T**
Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

2 653 Kcal 37 Gr 30 Prot 88 HC 1,0 AGS

Macarrones integr napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Suprema de salmón al horno con ensl.lechuga Grilled salmon fillet with salad **4-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

3 674 Kcal 35 Gr 22 Prot 67 HC 2,7 AGS

Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables **T**
Tortilla francesa Omelett **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

4 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 72 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce **T**
Albóndigas de soja c/ens.lechuga y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad **8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

5 683 Kcal 34 Gr 28 Prot 60 HC 4,4 AGS

Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables
Contramuslo de pollo asado con ensalada Chicken & salad

Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

8 654 Kcal 41 Gr 37 Prot 97 HC 0,0 AGS

Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

9 653 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans **T**

Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10 704 Kcal 25 Gr 24 Prot 96 HC 1,4 AGS

Alubias blancas estof. c./verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables **T**
Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

11 676 Kcal 27 Gr 25 Prot 85 HC 0,2 AGS

Arroz con verduras Rice with vegetables

Merluza a la vizcaina con ens.lechuga Biscay hake & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

12 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 74 HC 3,1 AGS

Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables **T**

Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

15 720 Kcal 23 Gr 38 Prot 90 HC 0,0 AGS

Lentejas guisadas con pimiento rojo,verd y cebolla Lentil stew with vegetables **1T**

Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

16 669 Kcal 32 Gr 14 Prot 100 HC 1,4 AGS

Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Hamburguesa vegetal con patatas Hamburger & potatoes **1-8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17 696 Kcal 28 Gr 18 Prot 110 HC 1,3 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Tortilla de calabacín con ens.lechuga y maíz Zucchini omelet & salad **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

18 685 Kcal 28 Gr 22 Prot 88 HC 1,5 AGS

Sopa de fideos Soup **1-3T-8T-11T**

Jamoncitos de pollo asados al limón con ens.tomate Chicken drumsticks & tomato salad

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

19 614 Kcal 47 Gr 31 Prot 74 HC 2,4 AGS

Pasta con tomate Pasta w tomato **1-3T-8T-11T**

Nuggets de pollo con patatas chips Nuggets & chips **1-8**

Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

22

23

24

25

26

29

30



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



Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por: Ángela Paola Vivas Ramos Cal. 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



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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

www.colectividadeschabe.com