

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**

5 606 Kcal 43 Gr 48 Prot 75 HC 9,0 AGS
Crema de verduras asadas (zanah, calabaza, puerro). Roasted vegetable cream
Hamburguesa de ternera y pollo con cachelos hamburger **1-8-13**
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
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 78 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**


11 629 Kcal 32 Gr 30 Prot 85 HC 1,0 AGS
Puré de calabacín y zanahoria. Cream
Pollo al horno con patatas Baked chicken
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

12 629 Kcal 25 Gr 17 Prot 30 HC 1,0 AGS
T Arroz con tomate. Rice with tomato sauce
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**

14 698 Kcal 27 Gr 20 Prot 90 HC 0,6 AGS
Jornada Gastronómica San Isidro
T Sopa de fideos Soup **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verdura 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**

20 676 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**

21 640 Kcal 30 Gr 17 Prot 60 HC 1,6 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 71 HC 2,4 AGS
Salteado de verduras al vapor Sautéed 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 76 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**

27 605 Kcal 33 Gr 27 Prot 93 HC 0,7 AGS
T Sopa de fideos 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**



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 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

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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

www.colectividadeschabe.com