

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 645 Kcal 35 Gr 46 Prot 88 HC 1,0 AGS

Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables **1T**
Pollo al horno con zanahoria Baked chicken & carrot

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

2 723 Kcal 34 Gr 28 Prot 84 HC 1,0 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta
Suprema de salmón al horno con ensl.lechuga Grilled salmon fillet with salad **4-10T**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

3 707 Kcal 34 Gr 27 Prot 73 HC 2,3 AGS

Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables **T**
Cinta de lomo a la gallega Pork loin

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

4 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 102 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**

8 607 Kcal 38 Gr 33 Prot 93 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten al pomodoro G/f pasta with tomato

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**

10 625 Kcal 46 Gr 35 Prot 92 HC 0,3 AGS

Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables **T**
Hamburguesa mixta en salsa c/rod. de tomate hamburger **8**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

11 699 Kcal 28 Gr 27 Prot 85 HC 0,9 AGS

Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat

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

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

12 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 104 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**

16 638 Kcal 26 Gr 18 Prot 78 HC 1,2 AGS

Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Lacón al horno con patatas Lacon fillet & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

17 608 Kcal 38 Gr 31 Prot 104 HC 1,1 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Estofado de pavo Turkey stew

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

18 706 Kcal 27 Gr 25 Prot 92 HC 1,8 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

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

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

19



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



T Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por: Ángela Poello 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