

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** 709 Kcal 34 Gr 28 Prot 89 HC 0,9 AGS  
Macarrones integr napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**  
Pollo al horno Baked chicken

Fruta temporada Fruit  
Pan Bread **1**

**3** 707 Kcal 34 Gr 27 Prot 73 HC 2,3 AGS  
Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables  
Cinta de lomo a la gallega Pork loin

Fruta temporada Fruit  
Pan integral Bread **1**

**4** 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 82 HC 0,2 AGS  
**T** Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce  
Albóndigas de soja c/ens.lechug 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** 652 Kcal 53 Gr 31 Prot 82 HC 0,0 AGS  
Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Hamburguesa mixta de ternera en salsa Beef burger **8**

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

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

Fruta temporada Fruit  
Pan integral Bread **1**

**11** 708 Kcal 31 Gr 25 Prot 85 HC 3,2 AGS  
Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat

Lomo al horno con lechuga Pork loin & lettuce

Fruta temporada Fruit  
Pan Bread **1**

**12** 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 80 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** 616 Kcal 42 Gr 36 Prot 92 HC 6,0 AGS  
Lentejas guisadas con pimiento rojo,verde y cebolla Lentil stew with vegetables **1T**

Albóndigas mixtas de ternera Meatballs **8**

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** 696 Kcal 28 Gr 18 Prot 80 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** 646 Kcal 27 Gr 21 Prot 80 HC 1,5 AGS  
Sopa de fideos integral y eco Soup **1-3T-8T-11T**

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

Fruta temporada Fruit  
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 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