

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 


Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

1
Festivo

4 614 Kcal 34 Gr 37 Prot 94 HC 3,0 AGS Lentejas estofadas con arroz Lentil stew with vegetables 1T Cinta de lomo al horno con ensalada Pork loin & salad 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	6 683 Kcal 43 Gr 42 Prot 97 HC 1,8 AGS T Macarrones integrales con tomate y queso Wheat pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T Filete de pollo al horno con lechuga y maíz Chicken fillet & salad 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 28 HC 2,6 AGS Menestra de verduras al ajo arriero Vegetable stew with garlic T 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	12 660 Kcal 30 Gr 21 Prot 63 HC 1,0 AGS T Arroz con tomate Rice with tomato sauce Pollo al horno Baked chicken 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	14 685 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
--	---	---	--	----------------------

18 682 Kcal 29 Gr 38 Prot 94 HC 3,0 AGS Alubias blancas estofadas con pimiento, cebolla y patata stewed white beans Cinta de lomo al horno con patatas Pork loin & potatoes Fruta temporada Fruit 	19 683 Kcal 29 Gr 11 Prot 44 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	20 659 Kcal 44 Gr 26 Prot 104 HC 2,7 AGS Macarrones integrales con tomate Wheat pasta with tomato 1-3T-8T-11T Salchichas de pavo al horno c/zanahoria Baked turkey sausage & carrots 8 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 21 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
--	---	---	--	---

25 688 Kcal 47 Gr 29 Prot 91 HC 6,0 AGS Espirales a la napolitana (con salsa de tomate) Pasta with tomato 1-3T-8T-11T Albóndigas mixtas de ternera en salsa Meatballs 8 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 115 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	28 679 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	29 612 Kcal 32 Gr 23 Prot 67 HC 4,7 AGS T Arroz con tomate. Rice with tomato sauce Lomo al horno c/lechuga y zanahoria Baked sirloin steak with salad 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