

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

**1**  
Festivo

**4** 686 Kcal 37 Gr 30 Prot 96 HC 2,0 AGS

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Cinta de lomo al horno con ensalada Pork loin & salad

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

**5** 621 Kcal 34 Gr 23 Prot 58 HC 0,1 AGS

Crema de verduras asadas (zanah, calabaza, puerro). Roasted vegetable cream

Hamburguesa casera de ternera con cachelos Homemade beef burger & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

**6** 635 Kcal 41 Gr 39 Prot 119 HC 1,1 AGS

**T** Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato

Filete de pollo al horno con lechuga y maíz Chicken fillet & salad

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

**7** 637 Kcal 17 Gr 14 Prot 76 HC 1,2 AGS

Puré de verduras Cream of vegetables

Tortilla de calabacín c/ens.tomate Zucchini omelette & tomato slice 3

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

**8** 611 Kcal 28 Gr 19 Prot 19 HC 2,5 AGS

Verdura rehogada sin legumbre Vegetables

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** 616 Kcal 23 Gr 11 Prot 68 HC 1,1 AGS

Verdura rehogada sin legumbre Vegetables

Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad 3

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

**14** 695 Kcal 27 Gr 26 Prot 68 HC 1,1 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Pollo al horno Baked chicken

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1



**15**  
Festivo

**18** 662 Kcal 38 Gr 28 Prot 106 HC 2,0 AGS

Arroz salteado Sauteed rice

Cinta de lomo al horno con patatas Pork loin & potatoes

Fruta temporada Fruit



sin gluten

**19** 638 Kcal 28 Gr 13 Prot 77 HC 1,2 AGS

Crema de verduras Cream of vegetables

Tortilla de pimientos c/ens.lechuga y maíz. Pepper omelette with salad 3

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

**20** 659 Kcal 36 Gr 29 Prot 121 HC 0,1 AGS

Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato

Pavo al horno Baked turkey

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** 674 Kcal 31 Gr 26 Prot 20 HC 4,6 AGS

Salteado de verduras al vapor Sauteed vegetables

Albóndigas caseras de ternera Meatballs 8

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**25** 697 Kcal 39 Gr 34 Prot 92 HC 2,0 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta

Albóndigas caseras de ternera Meatballs

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

**26** 642 Kcal 26 Gr 21 Prot 66 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** 615 Kcal 34 Gr 32 Prot 91 HC 2,5 AGS

**T** Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Lomo al horno Pork loin

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

**28** 613 Kcal 18 Gr 4 Prot 64 HC 1,1 AGS

Verdura rehogada sin legumbre Vegetables

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

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

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**

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

¡Somos lo que comemos!