

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

1
Festivo

4 861 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 Fruit
Pan integral Bread **1**

5 543 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**

6 968 Kcal 47 Gr 34 Prot 120 HC 0,1 AGS
T Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato

Caballa en aceite con ensal.lechuga y maíz Mackerel in oil with salad **4-5T-6T**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

7 636 Kcal 30 Gr 36 Prot 52 HC 1,4 AGS
Alubias blancas estofadas c/hortalizas. stewed white beans with veg.

Filete de pollo al horno con rodaja de tomate Chicken fillet & tomato

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

8 478 Kcal 28 Gr 21 Prot 28 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**

11 833 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 Fruit
Pan integral Bread **1**

12 542 Kcal 28 Gr 18 Prot 63 HC 0,9 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**

13 684 Kcal 46 Gr 26 Prot 68 HC 0,2 AGS

Judías verdes rehogadas. Green Beans
Hamburguesa mixta en salsa c/rod. de tomate hamburger **8**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

14 719 Kcal 27 Gr 22 Prot 94 HC 0,9 AGS


T Sopa de fideos sin gluten **San Isidro**
Cocido de garbanzos, pollo y verduras Stewed

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

15
Festivo

18 750 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 Fruit
 **sin gluten**

19 532 Kcal 27 Gr 23 Prot 48 HC 4,5 AGS

Guisantes rehogados con ajo y pimentón Green peas sautéed
Salchichas de pavo al horno c/lechuga y maíz Sausage & lettuce and sweet corn **8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

20 946 Kcal 42 Gr 38 Prot 120 HC 1,2 AGS

Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato
Salmón al horno con zanahoria Fish fillet & carrot **4-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

21 566 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**

22 350 Kcal 26 Gr 6 Prot 21 HC 2,4 AGS

Salteado de verduras al vapor Sauteed vegetables
Albóndigas de soja c/ens.tomate Meatballs

Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

25 759 Kcal 35 Gr 30 Prot 93 HC 1,0 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta
Merluza al ajillo con ensalada Hake fillet & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta Fruit
Pan integral Bread **1**

26 542 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**

27 926 Kcal 33 Gr 30 Prot 127 HC 1,0 AGS

T Sopa de fideos sin gluten G/f soup
Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

28 481 Kcal 29 Gr 19 Prot 37 HC 2,3 AGS

Judías verdes con zanahoria. Green beans with carrot
Cinta de lomo al horno con rodaja de tomate Pork loin & tomato

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

29 626 Kcal 32 Gr 27 Prot 54 HC 2,5 AGS

T Arroz con tomate. Rice with tomato sauce
Abadejo al horno con ensal.lechug y zanah fish fillet with salad **4**

Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**



ALÉRGENOS (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. MAB00337. 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