

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 

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

Colectividades Chabe



www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 640 Kcal 29 Gr 28 Prot 113 HC 0,0 AGS Crema suave de zanah, calabaza y puerro Cream of carrot, pumpkin and leek 1T Lentejas estofadas a la casera. Lentil stew with vegetables 1T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	6 633 Kcal 35 Gr 29 Prot 111 HC 0,9 AGS T Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Salmón en salsa de cítricos con ensalada Salmon with salad 4-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	7 655 Kcal 31 Gr 26 Prot 71 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans Estofado de pavo con patatas Turkey stew & potatoes Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	8 672 Kcal 26 Gr 29 Prot 79 HC 0,8 AGS 1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS Arroz meloso con verduritas. Rice with vegetables Jamoncitos de pollo asados con ensalada Chicken drumsticks & salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	9 692 Kcal 34 Gr 31 Prot 107 HC 4,7 AGS 2 692 Kcal 34 Gr 31 Prot 107 HC 4,7 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Cocido de garbanzos, pollo, chorizo y verdura stewed Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo Crema suave de zanah, calabaza y puerro Cream of carrot, pumpkin and leek 1T Lentejas estofadas a la casera. Lentil stew with vegetables 1T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	13 625 Kcal 30 Gr 34 Prot 81 HC 2,5 AGS Lentejas eco hortelanas (c/pimiento y zanah) Lentil stew with vegetables 1T Lomo al horno con lechuga Pork loin & lettuce Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	14 673 Kcal 36 Gr 26 Prot 101 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Merluza al limón con ensalada Lemon hake fillet with vegetables 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	15 671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS T Alubias blancas guisad.c/verd(cebolla y pimiento). beans with veg. Filete de sajonia al horno con lechuga y zanahoria Baked saxony & salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	16 652 Kcal 31 Gr 29 Prot 106 HC 3,4 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Cocido de garbanzos, pollo y verdura Stewed Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 671 Kcal 42 Gr 41 Prot 82 HC 4,0 AGS Patatas estofadas con magro Stewed potatoes with meat Abadejo al horno con ensalada fish fillet with salad 4 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	20 637 Kcal 36 Gr 31 Prot 110 HC 2,5 AGS Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato Muslitos de pollo asados a la jardinera Roast chicken drumsticks with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	21 663 Kcal 30 Gr 33 Prot 90 HC 0,3 AGS Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y zanah) Stewed white beans Ragout de pavo en su jugo turkey ragout & potatoes Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	22 646 Kcal 39 Gr 22 Prot 60 HC 1,1 AGS Arroz integral rehogado con ajo, perejil y tomate Rice with tomato sauce Filete de merluza al horno con ensalada Hake fillet & salad 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	23 692 Kcal 27 Gr 25 Prot 77 HC 2,6 AGS Guiso de menestra Sautéed vegetables Lentejas a la castellana con calabacín y pimiento Lentil stew with vegetables 1T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 685 Kcal 33 Gr 32 Prot 102 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Abadejo a la vizcaína c/ensalada Fish in sauce with salad 4-10T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	27 605 Kcal 28 Gr 36 Prot 80 HC 1,1 AGS Lentejas campesinas (c/pimiento verde y rojo). Lentil stew with vegetables 1T Pollo al horno Baked chicken Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	28 661 Kcal 42 Gr 31 Prot 80 HC 6,3 AGS Guisantes rehogados. green peas Albóndigas mixtas ternera con cachelos Meatballs with potatoes 8 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	29 644 Kcal 28 Gr 25 Prot 118 HC 1,0 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Cocido de garbanzos, pollo y verdura Stewed Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	30 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS Crema terrorífica de calabaza y zanahoria eco. Cream of pumpkin and carrot Caldereta de pavo embrujada con patatas. Turkey & potatoes 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



T Temporada

Mérida valoración: nutrición/valoración, según la ingesta diaria recomendada por el Departamento de Nutrición. Razono Cal. (W4000357) Departamento de Nutrición.

Mérida valoración: nutrición/valoración, según la ingesta diaria recomendada por el Departamento de Nutrición. Razono Cal. (W4000357) 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

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

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5	673 Kcal 32 Gr 22 Prot 75 HC 2,0 AGS	6	657 Kcal 32 Gr 27 Prot 100 HC 0,8 AGS	7	656 Kcal 27 Gr 21 Prot 60 HC 0,1 AGS	8	612 Kcal 17 Gr 14 Prot 91 HC 1,1 AGS	9	668 Kcal 25 Gr 33 Prot 74 HC 2,5 AGS
Crema suave de zanah, calabaza y puerro Cream of carrot, pumpkin and leek 10T Tortilla francesa Omelett 3 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1		7 Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Salmón en salsa de cítricos con ensalada Salmon with salad 4-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1		Verdura rehogada sin legumbre Vegetables Estofado de pavo con patatas Turkey stew & potatoes Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1		Puré de verduras Cream of vegetables Tortilla de patata con lechuga y zanahoria. Omelett & lettuce and carrot 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1		Jornada de la Hispanidad Paella valenciana con pollo y verduras. Paella with vegetables and chicken Abadejo al ajovarero con ensalada fish fillet with lettuce 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	
12	Festivo	13	608 Kcal 47 Gr 28 Prot 85 HC 2,2 AGS	14	603 Kcal 33 Gr 24 Prot 92 HC 0,1 AGS	15	600 Kcal 33 Gr 23 Prot 74 HC 5,1 AGS	16	605 Kcal 30 Gr 36 Prot 71 HC 3,4 AGS
		Crema de verduras Cream of vegetables Huevos duros en salsa c/lechuga Boiled egg in sauce & salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1		Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Merluza al limón con ensalada Lemon hake fillet with vegetables 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1		Puré de verduras frescas. Cream of vegetables Magro de cerdo en salsa c/cachelos Lean pork in sauce & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1		Sopa de fideos sin gluten G/f soup Filete de pollo al horno baked chicken Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	
19	692 Kcal 38 Gr 37 Prot 75 HC 3,0 AGS	20	660 Kcal 33 Gr 28 Prot 100 HC 2,3 AGS	21	668 Kcal 21 Gr 10 Prot 62 HC 1,0 AGS	22	687 Kcal 36 Gr 20 Prot 54 HC 1,0 AGS	23	698 Kcal 30 Gr 25 Prot 72 HC 4,6 AGS
Patatas estofadas con magro Stewed potatoes with meat Abadejo al horno con ensalada fish fillet with salad 4 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1		Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato Muslitos de pollo asados a la jardinera Roast chicken drumsticks with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1		Verdura rehogada sin legumbre Vegetables Tortilla española con lechuga y maíz. Omelett & lettuce and corn 3 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1		Arroz integral rehogado con ajo, perejil y tomate Rice with tomato sauce Filete de merluza al horno con ensalada Hake fillet & salad 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1		Crema de verduras Cream of vegetables Tortilla francesa Omelett 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	
26	613 Kcal 30 Gr 29 Prot 93 HC 0,0 AGS	27	612 Kcal 18 Gr 15 Prot 90 HC 1,2 AGS	28	625 Kcal 35 Gr 24 Prot 62 HC 0,0 AGS	29	634 Kcal 24 Gr 20 Prot 84 HC 1,4 AGS	30	675 Kcal 25 Gr 22 Prot 59 HC 2,2 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Abadejo a la vizcaína c/ensalada Fish in sauce with salad 4-10T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1		Puré de verduras Cream of vegetables Tortilla de calabacín con lechuga. Zucchini omelet & lettuce 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1		Verdura rehogada Vegetables sautéed Albóndigas caseras de ternera con cachelos Meatballs & potatoes Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1		Sopa de fideos sin gluten G/f soup Lacón al horno Lacón fillet Fruta temporada Fruit Pan Bread 1		Crema terrorífica de calabaza y zanahoria eco. Cream of pumpkin and carrot Caldereta de pavo embrujada con patatas. Turkey & potatoes 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



T Temporada



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 

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

Colectividades Chabe



www.colectividadeschabe.com