

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 564 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS

Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream
Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

6 533 Kcal 26 Gr 30 Prot 90 HC 3,1 AGS

Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

7 547 Kcal 29 Gr 19 Prot 105 HC 0,0 AGS

Tallarines salteados Sautéed pasta 1-3T-8T-11T
Bacalao a la plancha con verduritas Codfish with with vegetables 4-10T

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

1 541 Kcal 28 Gr 30 Prot 109 HC 2,0 AGS

Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream
Jamoncitos de pollo asados c/patatas fritas. Roast chicken hams with chips
Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

2 543 Kcal 21 Gr 39 Prot 115 HC 3,4 AGS

Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T
Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1



12
Festivo

13 574 Kcal 26 Gr 35 Prot 98 HC 3,1 AGS

Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah. Stewed organic lentils 1T
Huevos revueltos con ensalada Scrambled egg with lettuce 3-10T
Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

14 549 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS

Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables
Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4
Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

15 579 Kcal 23 Gr 10 Prot 78 HC 0,0 AGS

Judías verdes rehog. Green beans 10T
Filete de pollo con patatas al horno Baked chicken with potatoes
Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

16 563 Kcal 20 Gr 34 Prot 104 HC 3,2 AGS

Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T
Garbanzos con pollo y verduras. Stewed
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1



19 558 Kcal 38 Gr 38 Prot 115 HC 8,0 AGS

Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T
Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

20 578 Kcal 25 Gr 32 Prot 142 HC 0,5 AGS

Crema de guisantes. Green peas cream 10T
Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

21 528 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS

Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce
Pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

22 519 Kcal 28 Gr 20 Prot 65 HC 3,0 AGS

Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables
Tortilla francesa con rodaja de tomate. French omelette with tomato slice 3

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

23 519 Kcal 19 Gr 44 Prot 83 HC 3,8 AGS

Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T
Merluza al horno con lechuga y remolacha Baked hake with lettuce and beets 4-5T-6T

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

26 573 Kcal 30 Gr 37 Prot 132 HC 1,0 AGS

Risotto de champiñones Mushroom risotto 2
Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4
Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

27 536 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 AGS

Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T
Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

28 585 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS

Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower
Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato
Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

29 563 Kcal 33 Gr 57 Prot 104 HC 1,8 AGS

Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T
Filete de pollo a la plancha c/lechuga y maíz Baked chicken fillet with salad
Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

30 526 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 AGS

Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables
Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables
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 0-



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada



Menú valorado: nutrición diaria, según la ingesta diaria recomendada por Agencia Española de Seguridad Alimentaria y 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



5 654 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 633 Kcal 26 Gr 30 Prot 90 HC 3,1 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 679 Kcal 36 Gr 41 Prot 127 HC 1,8 AGS Tallarines a la carbonara con pavo Spaguetti carbonara with turkey 1-2-3T-7T-8-11T Bacalao a la Romana casero c/verd. Battered cod 3-4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 675 Kcal 29 Gr 32 Prot 111 HC 0,8 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamoncitos de pollo asados c/patatas fritas. Chicken drumsticks with fries Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 664 Kcal 29 Gr 38 Prot 104 HC 3,4 AGS Sopa de cocido c/fideo integral.s/cerdo Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo	13 669 Kcal 24 Gr 33 Prot 102 HC 3,0 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 603 Kcal 31 Gr 31 Prot 116 HC 3,0 AGS Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Abadejo a la castellana c/rod.tomate Haddock with vegetables sauca&tomato 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 658 Kcal 38 Gr 38 Prot 115 HC 8,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 678 Kcal 25 Gr 32 Prot 142 HC 0,5 AGS Crema de guisantes. Green peas cream 10T Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 628 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 676 Kcal 30 Gr 15 Prot 79 HC 0,7 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 602 Kcal 30 Gr 26 Prot 100 HC 2,6 AGS Sopa de cocido c/fideo integral.s/cerdo Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 673 Kcal 30 Gr 37 Prot 132 HC 1,0 AGS Risotto de champiñones Mushroom risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 696 Kcal 28 Gr 28 Prot 128 HC 0,6 AGS Sopa de cocido c/fideo integral.s/cerdo Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 638 Kcal 40 Gr 27 Prot 68 HC 0,9 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Merluza al horno c/ens.de.tomate. Baked hake filet with tomato 4-5T-6T-10T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	29 674 Kcal 62 Gr 58 Prot 119 HC 16,1 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T San jacob cas.de pavo c/ens Breaded turkey and cheese with salad 2-3-8 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada i Chicken ragout with vegetables 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



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

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



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 656 Kcal 28 Gr 30 Prot 87 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	6 647 Kcal 27 Gr 27 Prot 70 HC 3,1 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	7 657 Kcal 33 Gr 29 Prot 89 HC 1,2 AGS Pasta sin gluten a la carbonara con pavo Organic macaron carbonara with turkey 2-3T-7T-8 Bacalao a la Romana casero c/verd. Battered cod 3-4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	1 650 Kcal 31 Gr 30 Prot 83 HC 2,5 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamonicitos de pollo asados c/patatas fritas. Chicken drumsticks with fries Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	2 625 Kcal 32 Gr 27 Prot 99 HC 3,2 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
12 Festivo	13 615 Kcal 25 Gr 23 Prot 92 HC 2,8 AGS Crema de verduras frescas. Vegetable cream 10T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	14 641 Kcal 26 Gr 29 Prot 95 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	8 668 Kcal 30 Gr 28 Prot 91 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maiz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	9 677 Kcal 30 Gr 34 Prot 84 HC 3,4 AGS Jornada de la Hispanidad Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Abadejo a la castellana c/rod.tomate Haddock with vegetables saucetomato 4-40T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
19 648 Kcal 26 Gr 30 Prot 102 HC 8,0 AGS Pasta sin gluten al ajillo G/f sautéed pasta with garlic Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	20 691 Kcal 27 Gr 29 Prot 122 HC 0,5 AGS Crema de guisantes. Green peas cream 10T Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	21 620 Kcal 29 Gr 24 Prot 95 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo al horno c/verduritas Chicken fillet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	15 676 Kcal 33 Gr 41 Prot 75 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo s/g c/puré de patata. Chicken fillet with mashed potatoes 13 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	16 648 Kcal 38 Gr 27 Prot 91 HC 5,2 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
26 665 Kcal 27 Gr 31 Prot 115 HC 1,0 AGS Risotto de champiñones Mushroom risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	27 618 Kcal 29 Gr 24 Prot 111 HC 0,9 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	28 677 Kcal 31 Gr 23 Prot 52 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	22 689 Kcal 31 Gr 11 Prot 59 HC 0,7 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	23 653 Kcal 29 Gr 26 Prot 89 HC 3,1 AGS Pasta sin gluten salteada G/f sautéed pasta F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
26 665 Kcal 27 Gr 31 Prot 115 HC 1,0 AGS Risotto de champiñones Mushroom risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	27 618 Kcal 29 Gr 24 Prot 111 HC 0,9 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	28 677 Kcal 31 Gr 23 Prot 52 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	29 618 Kcal 60 Gr 40 Prot 103 HC 16,0 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed San jacob casero con lechuga y maiz. Breaded ham and cheese with salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	30 639 Kcal 30 Gr 35 Prot 55 HC 2,8 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread

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



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

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



1	637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 AGS	2	612 Kcal 31 Gr 31 Prot 120 HC 3,2 AGS
Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream		Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup	
Jamoncitos de pollo asados c/patatas fritas. Chicken drumsticks with fries		Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T	
Fruta de temporada Fruit		Yogur Yoghurt 2	
Pan Bread 1		Pan Bread 1	



12	664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS	13	640 Kcal 36 Gr 29 Prot 121 HC 0,3 AGS	14	669 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS	15	664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS	16	635 Kcal 37 Gr 31 Prot 111 HC 5,2 AGS
Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream	Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Stewed organic lentils 1T	Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables	Judías verdes rehog. Green beans 10T	Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup	Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes	Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken fillet with mashed potatoes 1-13	Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T	Yogur Yoghurt 2	Pan Bread 1
Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit		
Pan Integral Bread 1	Pan Bread 1	Pan Integral Bread 1	Pan Integral Bread 1	Pan Bread 1	Pan Bread 1	Pan Bread 1	Pan Bread 1		

Festivo

12	13	14	15	16
Festivo	640 Kcal 36 Gr 29 Prot 121 HC 0,3 AGS	669 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS	664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS	635 Kcal 37 Gr 31 Prot 111 HC 5,2 AGS
	Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah  Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables  Judías verdes rehog. Green beans 10T			Sopa de cocido con fideos sin gluten
	Stewed organic lentils 1T	Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4	Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13	Gluten-free noodle soup
	Hamburguesa vegetal c/ensalada. Veggie burger&salad 1-8			Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T
	Fruta de temporada Fruit	 Fruta de temporada Fruit	 Fruta de temporada Fruit	 Yogur Yoghurt 2
	Pan Bread 1	Pan Integral Bread 1	 Pan Bread 1	Pan Bread 1
				

19	656 Kcal 29 Gr 36 Prot 119 HC 8,0 AGS	20	678 Kcal 25 Gr 32 Prot 142 HC 0,5 AGS	21	628 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS	22	643 Kcal 30 Gr 20 Prot 68 HC 1,6 AGS	23	679 Kcal 29 Gr 38 Prot 83 HC 3,4 AGS
Pasta sin gluten al ajillo G/f sautéed pasta with garlic		Crema de guisantes. Green peas cream 10T <i>new</i>		Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce		Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables		Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T	
Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4		Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables		Pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables		Lacón a la plancha c/rod.tomate Lacón baked with tomato slice		F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T	
Fruta de temporada Fruit		<i>T</i> Fruta de temporada Fruit		Fruta de temporada Fruit		<i>T</i> Fruta de temporada Fruit		<i>T</i> Yogur Yoghurt 2	
Pan Integral Bread 1		<i>🌾</i> Pan Bread 1		Pan Integral Bread 1		<i>🌾</i> Pan Bread 1		Pan Bread 1	
									

26	673 Kcal 30 Gr 37 Prot 132 HC 1,0 AGS	27	605 Kcal 28 Gr 28 Prot 131 HC 0,9 AGS	28	685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS	29	693 Kcal 26 Gr 37 Prot 100 HC 1,1 AGS	30	626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 AGS
Risotto de champiñones Mushroom risotto 2	Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup	Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sauteed cauliflower	Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T	Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables	Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4	Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato	F.merluza al horno c/lechuga y maíz. Baked hake fillet with salad 4-5T-6T	Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables	Yogur Yoghurt 2
Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1	Pan Bread 1	Pan Integral Bread 1	Pan Integral Bread 1	Pan Integral Bread 1	Pan Integral Bread 1	Pan Bread 1	Pan Bread 1	Pan Bread 1	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



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

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



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 633 Kcal 26 Gr 30 Prot 90 HC 3,1 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 675 Kcal 33 Gr 37 Prot 112 HC 0,1 AGS Tallarines salteados Sautéed pasta 1-3T-8T-11T Bacalao a la palncha c/verd. cod with vegs-4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamoncitos de pollo asados c/patatas fritas. Chicken drumsticks with fries Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	2 616 Kcal 22 Gr 42 Prot 106 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
12 Festivo	13 674 Kcal 26 Gr 35 Prot 98 HC 3,1 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos con ensalada Scrambled egg with lettuce 3-10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 675 Kcal 29 Gr 32 Prot 111 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maiz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 637 Kcal 30 Gr 41 Prot 95 HC 1,0 AGS Jornada de la Hispanidad Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Abadejo al horno c/rod.tomate Haddock with vegetables sauca&tomato 4-10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
19 658 Kcal 38 Gr 38 Prot 115 HC 8,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 678 Kcal 25 Gr 32 Prot 142 HC 0,5 AGS Crema de guisantes. Green peas cream 10T Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 668 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Pollo a la plancha c/patatas al vapor Chicken filet with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 616 Kcal 22 Gr 42 Prot 106 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
26 621 Kcal 29 Gr 36 Prot 120 HC 0,0 AGS Risotto de champiñones sin lácteos Mushroom risotto Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 676 Kcal 30 Gr 15 Prot 79 HC 0,7 AGS Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 692 Kcal 20 Gr 47 Prot 74 HC 1,4 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Merluza al horno con lechuga y remolacha Baked hake with lettuce and beets 4-5T-6T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
29 660 Kcal 30 Gr 34 Prot 111 HC 0,9 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T Merluza al horno c/lechuga y maiz fish with salad 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 698 Kcal 30 Gr 42 Prot 66 HC 0,5 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables Yogur de soja Soy yogurt 8-9 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



Producto nuevo



Temporada



Menú valorado: nutrición,según la ingesta diaria recomendada por Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

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



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 648 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 2,9 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables Pollo al horno con lechuga y zanahoria Chicken with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 644 Kcal 42 Gr 40 Prot 116 HC 0,1 AGS Tallarines c/tomate y pavo Pasta with tomato sauce&turkey 1-3T-8T-11T Bacalao Romana s/huevo c/verd. Battered cod 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 AGS Crema de calabaza y zanah.eco Vegetables cream Jamoncitos de pollo asados c/patatas fritas. Chicken drumsticks with fries Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	2 616 Kcal 22 Gr 42 Prot 106 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
12 Festivo	13 650 Kcal 36 Gr 21 Prot 128 HC 0,1 AGS Crema de verduras frescas. Cream of vegetables 10T Hamburguesa vegetal c/ensalada. Veggie burger&salad 1-8 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 675 Kcal 29 Gr 32 Prot 111 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maiz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 637 Kcal 30 Gr 41 Prot 95 HC 1,0 AGS Jornada de la Hispanidad Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Abadejo a la castellana c/rod.tomate Haddock with vegetables sauc&tomato 4-10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
19 658 Kcal 38 Gr 38 Prot 115 HC 8,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 678 Kcal 25 Gr 32 Prot 142 HC 0,5 AGS Crema de guisantes. Green peas cream 10T Lacón a la plancha con lechuga. Fillet with lettuce Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 668 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo al horno c/verduritas Chicken fillet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 688 Kcal 32 Gr 42 Prot 82 HC 1,6 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken fillet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 682 Kcal 28 Gr 44 Prot 107 HC 3,3 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
26 621 Kcal 29 Gr 36 Prot 120 HC 0,0 AGS Risotto de champiñones sin lácteos Mushroom risotto Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 649 Kcal 26 Gr 9 Prot 64 HC 0,2 AGS Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables Hamburguesa vegetal con rod.tomate Veggie burger with tomato slice 1-8 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 610 Kcal 24 Gr 37 Prot 83 HC 1,3 AGS Arroz salteado Sauteed rice Merluza al horno con lechuga y remolacha Baked hake with lettuce and beets 4-5T-6T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
29 630 Kcal 25 Gr 23 Prot 102 HC 0,9 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed F.merluza al horno c/lechuga y maíz. Baked hake fillet with salad 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 698 Kcal 30 Gr 42 Prot 66 HC 0,5 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables Yogur de soja Soy yogurt 8-9 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



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

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



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 633 Kcal 26 Gr 30 Prot 90 HC 3,1 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 653 Kcal 43 Gr 41 Prot 116 HC 0,2 AGS Tallarines c/tomate y pavo Pasta with tomato sauce&turkey 1-3T-8T-11T Bacalao a la Romana casero c/verd. Battered cod 3-4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 8675 Kcal 29 Gr 32 Prot 111 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maiz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 637 Kcal 30 Gr 41 Prot 95 HC 1,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
12 Festivo	13 674 Kcal 26 Gr 35 Prot 98 HC 3,1 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah. Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos con ensalada Scrambled egg with lettuce 3-10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 646 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 682 Kcal 28 Gr 44 Prot 107 HC 3,3 AGS Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Abadejo a la castellana c/rod.tomate Haddock with vegetables sauca&tomato 4-10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
19 658 Kcal 38 Gr 38 Prot 115 HC 8,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 678 Kcal 25 Gr 32 Prot 142 HC 0,5 AGS Crema de guisantes. Green peas cream 10T Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 628 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 676 Kcal 30 Gr 15 Prot 79 HC 0,7 AGS Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 692 Kcal 20 Gr 47 Prot 74 HC 1,4 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Merluza al horno con lechuga y remolacha Baked hake with lettuce and beets 4-5T-6T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
26 621 Kcal 29 Gr 36 Prot 120 HC 0,0 AGS Risotto de champiñones sin lácteos Mushroom risotto Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sauteed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	29 660 Kcal 30 Gr 34 Prot 111 HC 0,9 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T San jacob caser s/queso c/lechuga y maiz Breaded ham with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 698 Kcal 30 Gr 42 Prot 66 HC 0,5 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables Yogur de soja Soy yogurt 8-9 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



Producto nuevo



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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 633 Kcal 26 Gr 30 Prot 90 HC 3,1 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 642 Kcal 36 Gr 39 Prot 121 HC 2,6 AGS Tallarines a la carbonara con pavo Spaguetti carbonara with turkey 1-2-3T-7T-8-11T Pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 675 Kcal 29 Gr 32 Prot 111 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 684 Kcal 34 Gr 37 Prot 103 HC 3,5 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo	13 669 Kcal 24 Gr 33 Prot 102 HC 3,0 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah. Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 634 Kcal 29 Gr 14 Prot 109 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Hamburguesa vegetal con rod.tomate Veggie burger with tomato slice 1-8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 610 Kcal 27 Gr 41 Prot 116 HC 5,7 AGS Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Lomo al horno con rodaja de tomate. Pork loin & tomato Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 610 Kcal 35 Gr 27 Prot 115 HC 3,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Huevos revueltos c/lechuga y zanahoria Scrambled eggs with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 678 Kcal 25 Gr 32 Prot 142 HC 0,5 AGS Crema de guisantes. Green peas cream 10T Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 628 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 676 Kcal 30 Gr 15 Prot 79 HC 0,7 AGS Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 670 Kcal 30 Gr 33 Prot 85 HC 3,8 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Lacón al horno con ensalada Baked lacon & salad Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 683 Kcal 34 Gr 35 Prot 135 HC 1,0 AGS Risotto de champiñones Mushroom risotto 2 Pollo al horno c/lechuga y zanahoria Baked chicken filet with lettuce and carrot Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	29 667 Kcal 60 Gr 57 Prot 121 HC 16,1 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T San jacob casero con lechuga y maíz. Breaded ham and cheese with salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables 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



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

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