Colectividades Chabe

Basal
C.E.I.P. Clara Campoamor

Noviembre 2026

rico, sano ...de aquí

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 **Festivo**	**3** 696 Kcal 26 Gr 32 Prot 114 HC 8,1 AGS Arroz campesina c/cebolla,pimiento,zanah. Rice with vegetables Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4 Naranja Orange T Pan Bread 1	**4** 624 Kcal 37 Gr 26 Prot 74 HC 3,3 AGS Judías verdes rehog.c/zanahoria. Sautéed green beans with carrots 10T Tortilla de patata con rod.tomate . Spanish potato omelette& tomatoes 3 Plátano Banana T Pan Integral Bread 1	**5** 607 Kcal 27 Gr 28 Prot 89 HC 1,0 AGS Guiso de patatas de la huerta. Stewed potatoes with vegetables F.de pollo empanado con lechuga Chicken fillet with lettuce 1 Pera Pear T Pan Bread 1	**6** 610 Kcal 27 Gr 41 Prot 116 HC 5,7 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 659 Kcal 36 Gr 39 Prot 104 HC 0,0 AGS Vichyssoisse (patata y puerro). Vichyssoise Abadejo en salsa verde c/maíz y lech. Pollock in green sauce with salad 4-10T Manzana Apple T Pan Integral Bread 1	**10** 666 Kcal 36 Gr 33 Prot 100 HC 2,0 AGS Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T Tortilla de queso c/tomate fresco. Cheese omelette with tomato slice 2-3 Naranja Orange T Pan Bread 1	**11** 676 Kcal 33 Gr 33 Prot 108 HC 1,9 AGS Coliflor con ajo y pimentón vegetables sauteéd 10T Jamoncitos de pollo al limón c/patatas a lo pobre. Lemon chicken drumsticks&potatoes Plátano Banana T Pan Integral Bread 1	**12** 636 Kcal 23 Gr 30 Prot 129 HC 0,9 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Merluza a la romana (harina y huevo) c/lechuga y zanah. Breaded hake with salad 3-4-5T-6T Pera Pear T Pan Bread 1	**13** 659 Kcal 29 Gr 36 Prot 133 HC 5,0 AGS Macarrones int a la boloñesa. Bolognesa pasta 1-3T-8T-10T-11T Crema de guisantes. Green peas cream 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 612 Kcal 44 Gr 38 Prot 124 HC 6,0 AGS **Jornada Italiana** Pasta al pesto (aceite y albahaca) Pasta 1-3T-8T-11T Escalopines a las finas hierbas c/lechuga y maiz Veal scalopes with fine herbs&salad 10T Manzana Apple T Pan Integral Bread 1	**17** 647 Kcal 18 Gr 35 Prot 129 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Naranja Orange T Pan Bread 1	**18** 660 Kcal 34 Gr 38 Prot 77 HC 2,7 AGS Brócoli con zanahorias al horno. Baked broccoli with carrots 10T Lasaña casera de ternera Homemade beef lasagne 1-3T-8T-10T-11T Plátano Banana T Pan Integral Bread 1	**19** 628 Kcal 28 Gr 19 Prot 129 HC 1,9 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Tortilla de calabacin c/ens.de maíz. Zucchini omelette with corn 3 Pera Pear T Pan Bread 1	**20** 689 Kcal 33 Gr 45 Prot 94 HC 3,5 AGS Empedrado de alubias blancas c/verd. Stewed white beans with vegetables 10T Salmón al horno con rodaja de tomate. Baked salmon with vegetables 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 626 Kcal 37 Gr 37 Prot 89 HC 3,0 AGS Lentejas eco c/pimiento,cebolla, zanah. Stewed organic lentils w.vegetables 1T Huevos revueltos c/jamón york y lechuga y zanah. Scrambled egg with ham and salad 3 Manzana Apple T Pan Integral Bread 1	**24** 672 Kcal 23 Gr 29 Prot 108 HC 0,1 AGS Arroz int.salteado con verduritas. Stir- fried brown rice&vegetables Abadejo c/ajo y limón y rod.tomate. Pollock with garlic,lemon&tomato slice 4 Naranja Orange T Pan Bread 1	**25** 679 Kcal 35 Gr 31 Prot 87 HC 1,1 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Contramuslo de pollo c/puré de patata Baked chicken thigh w.mashed potatoes 13 Plátano Banana T Pan Integral Bread 1	**26** 693 Kcal 28 Gr 44 Prot 126 HC 1,3 AGS Puré de patata, calabacín y acelgas. Vegetable cream Potaje de garbanzos c/pollo Chickpeas stewed with chicken Pera Pear T Pan Bread 1	**27** 644 Kcal 39 Gr 24 Prot 120 HC 2,4 AGS Coditos c/salsa de tomate y orégano. Pasta with tomato and oregano 1-3T-8T-11T Croq. caseras de jamón y empanadillas atún c/ens. Croquettes and patties & salad 1-2-3-4-5T-6T-8T-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
30 630 Kcal 44 Gr 36 Prot 142 HC 7,0 AGS Arroz meloso Mellow rice 2 new Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Manzana Apple T Pan Integral 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 · new Producto nuevo · T Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAb00337. Departamento de 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

CERTIFICADO ISO 14001 · SEGURIDAD ALIMENTARIA ISO 22000 · MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com