

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

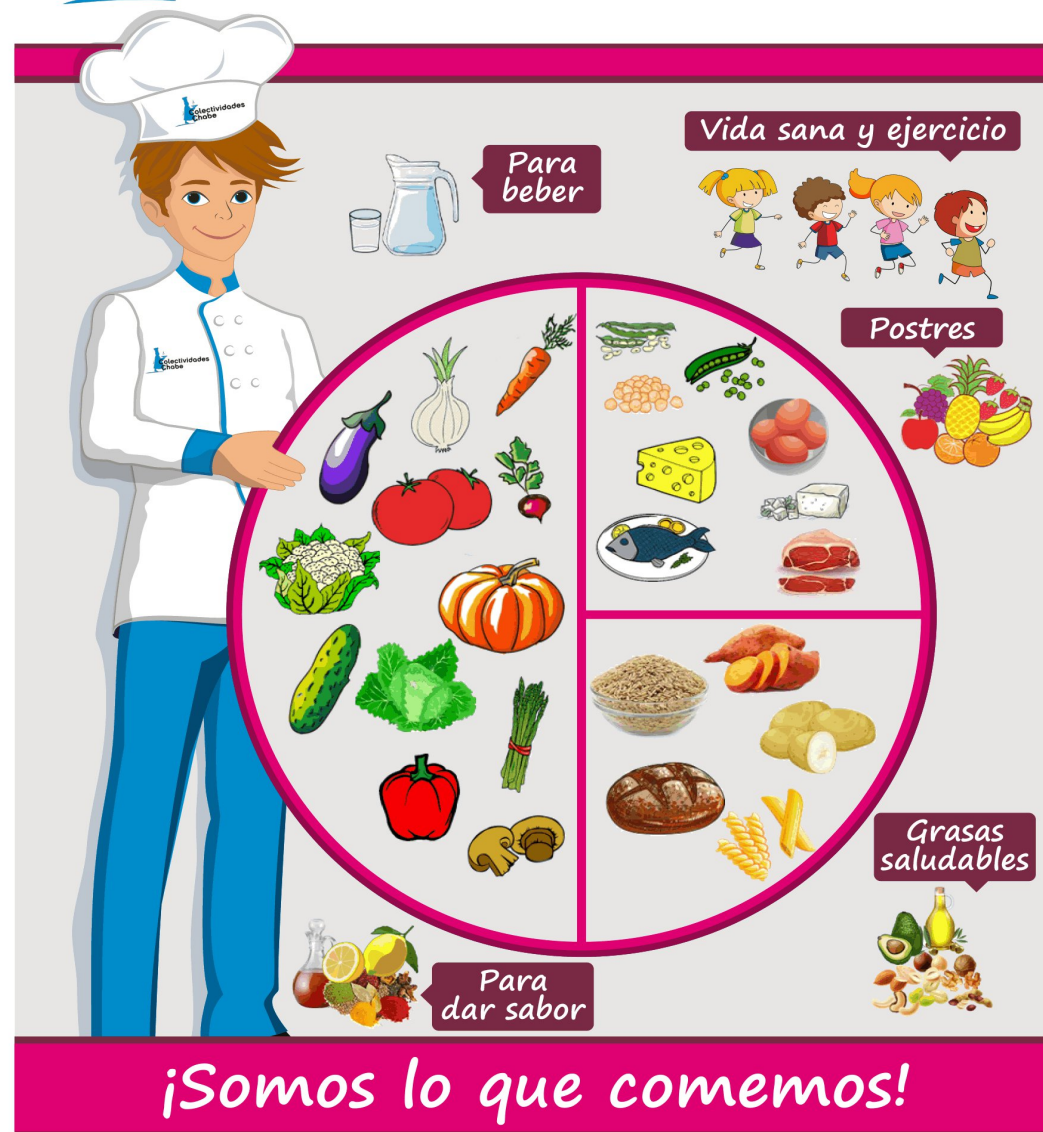


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

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 Paella de verduras. Vegetable Paella Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	2 647 Kcal 34 Gr 66 HC 1,0 AGS Crema de calabacín, calabaza y zanahoria. Vegetables cream 10T Pollo al horno con patatas Baked chicken with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	3 648 Kcal 37 Gr 26 Prot 106 HC 0,2 AGS Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T Hamburg.vegetal a la plancha c/lechuga y zanahoria Veggie burger with salad 1-8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	4 639 Kcal 25 Gr 23 Prot 30 HC 0,1 AGS Ensalada campera sin huevo Potato salad 4 Abadejo al horno con lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	5 639 Kcal 28 Gr 26 Prot 67 HC 0,8 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 de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
8 638 Kcal 29 Gr 29 Prot 67 HC 1,0 AGS Coliflor rehogada con patatas. Sautéed cauliflower Pollo al horno c/lechuga y zanahoria Baked chicken fillet with lettuce and carrot Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	9 623 Kcal 27 Gr 20 Prot 78 HC 0,9 AGS Ensalada de pasta sin gluten gluten free pasta salad F. merluza orly casero (harina de maíz) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	10 631 Kcal 34 Gr 25 Prot 101 HC 0,2 AGS Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes new Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	11 633 Kcal 24 Gr 33 Prot 49 HC 0,3 AGS Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables Caldereta de pavo en su jugo con cahelos Chicken ragout with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	12 628 Kcal 26 Gr 28 Prot 52 HC 6,5 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad 4 Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
15 619 Kcal 27 Gr 35 Prot 88 HC 0,0 AGS Lentejas eco.c/patata,pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	16 648 Kcal 28 Gr 21 Prot 32 HC 0,8 AGS Ensalada campera sin huevo Potato salad 4 Pollo asado con lechuga y zanahoria Baked chicken with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	17 660 Kcal 46 Gr 22 Prot 56 HC 0,9 AGS Menestra de verduras c/ajo y pimentón. Vegetable stew with paprika Merluza a la plancha c/rod.tomate Grilled hake fillet with tomato slice 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	18 695 Kcal 16 Gr 21 Prot 112 HC 0,7 AGS Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah,cebolla) Wok of fried rice with vegetables new Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	19



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-Altramuzes

 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

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



1 647 Kcal 34 Gr 37 Prot 101 HC 1,0 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	2 692 Kcal 24 Gr 25 Prot 66 HC 0,9 AGS Crema de calabacín, calabaza y zanahoria. T Vegetables cream 10T Pollo al horno con patatas Baked chicken with potatoes T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	3 658 Kcal 37 Gr 26 Prot 106 HC 0,2 AGS Lentejas estofadas. c/verduras. Home-style lentils 1T-10T Hamburg. vegetal a la plancha c/lechuga y zanahoria Veggie burger with salad 1-8 T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	4 639 Kcal 25 Gr 23 Prot 30 HC 0,1 AGS Ensalada campera sin huevo Potato salad 4 Abadejo al horno con lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	5 664 Kcal 28 Gr 23 Prot 75 HC 2,9 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
8 638 Kcal 29 Gr 29 Prot 67 HC 1,0 AGS Coliflor rehogada con patatas. Sauteed cauliflower Pollo al horno c/lechuga y zanahoria Baked chicken fillet with lettuce and carrot Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	9 623 Kcal 27 Gr 20 Prot 78 HC 0,9 AGS Ensalada de pasta sin gluten gluten free pasta salad F. merluza orly casero (harina de maíz) c/rod. de tomate Battered hake with a slice of tomato 4-5T-6T T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	10 631 Kcal 34 Gr 25 Prot 101 HC 0,2 AGS Puré de calabaza, puerro y zanahoria Vegetables cream Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes:  T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	11 633 Kcal 24 Gr 33 Prot 49 HC 0,3 AGS Alubias blancas estilo casero (alubias, patata, pimiento). stewed white beans with vegetables Caldereta de pavo en su jugo con cachelos new Chicken ragout with vegetables T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	12 653 Kcal 25 Gr 25 Prot 60 HC 8,6 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad 4 T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
15 619 Kcal 27 Gr 35 Prot 88 HC 0,0 AGS Lentejas eco. c/patata, pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	16 648 Kcal 28 Gr 21 Prot 32 HC 0,8 AGS Ensalada campera sin huevo Potato salad 4 Pollo asado con lechuga y zanahoria Baked chicken with salad T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	17 660 Kcal 46 Gr 22 Prot 56 HC 0,9 AGS Menestra de verduras c/ajo y pimentón. Vegetable stew with paprika Merluza a la plancha c/rod. tomate Grilled hake fillet with tomato slice 4-5T-6T T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	18 695 Kcal 16 Gr 21 Prot 112 HC 0,7 AGS Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah. cebolla) Wok of fried rice with vegetables Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	19  



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



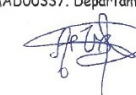
T Temporada

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

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



4 647 Kcal 34 Gr 37 Prot 101 HC 1,0 AGS	2 692 Kcal 34 Gr 25 Prot 66 HC 0,9 AGS	3 631 Kcal 34 Gr 36 Prot 95 HC 3,2 AGS	4 670 Kcal 26 Gr 26 Prot 31 HC 0,1 AGS	5 677 Kcal 20 Gr 33 Prot 63 HC 1,0 AGS
Paella de verduras. Vegetable Paella	Crema de calabacín, calabaza y zanahoria. Vegetables cream 10T	T Lentejas estofadas. c/verduras. Home-style lentils 1T-10T	Ensalada campera (patata, huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4	new T Sopa de cocido c/fideo integral y eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T
Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4	Pollo al horno con patatas Baked chicken with potatoes	Tortilla de calabacín c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette & salad 3	Abadejo al horno con lechuga y zanahoria. Fish with salad 4	Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T
Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Yogur de soja Soy yogurt 8-9
Pan Integral Bread 1	new Pan Bread 1	Pan Integral Bread 1	new Pan Bread 1	Pan Bread 1
8 619 Kcal 28 Gr 24 Prot 67 HC 3,0 AGS	9 640 Kcal 27 Gr 27 Prot 75 HC 1,4 AGS	10 631 Kcal 34 Gr 25 Prot 101 HC 0,2 AGS	11 633 Kcal 24 Gr 33 Prot 49 HC 0,3 AGS	12 628 Kcal 26 Gr 28 Prot 52 HC 6,5 AGS
Coliflor rehogada con patatas. Sauteed cauliflower	Ens. de pasta integral (maíz, huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T	new Puré de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream	new Alubias blancas estilo casero (alubias, patata, pimiento). Stewed white beans with vegetables	Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Tortilla francesa con lechuga y maíz. Tuna omelette & salad 3	F. merluza only casero (harina de maíz y huevo) c/rod. de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T	Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes new	Caldereta de pavo en su jugo con cachelos. Chicken ragout with vegetables	Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Mackerel in oil with salad 4
Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Yogur de soja Soy yogurt 8-9
Pan Integral Bread 1	new Pan Bread 1	Pan Integral Bread 1	new Pan Bread 1	Pan Bread 1
15 619 Kcal 27 Gr 35 Prot 88 HC 0,0 AGS	16 679 Kcal 30 Gr 24 Prot 33 HC 0,8 AGS	17 652 Kcal 34 Gr 23 Prot 62 HC 3,1 AGS	18 695 Kcal 16 Gr 21 Prot 112 HC 0,7 AGS	19
Lentejas eco. c/patata, pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T	new new Ensalada campera (patata, huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4	Menestra de verduras c/ajo y pimentón. Vegetable stew with paprika	new Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah., cebolla). Wok of fried rice with vegetables	
Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4	Pollo asado con lechuga y zanahoria. Baked chicken with salad	Tortilla de patata con rod. tomate. Homemade potato omelette & tomatoes 3	Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables	
Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	
Pan Integral Bread 1	new Pan Bread 1	Pan Integral Bread 1	new 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

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

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