

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. Vegetables cream 10T

Pollo al horno con patatas Baked chicken with potatoes

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

3 631 Kcal 34 Gr 36 Prot 95 HC 3,2 AGS

Lentejas estofadas. c/verduras. Home-style lentils 1T-10T

Tortilla de calabacín c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette & salad 3

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

4 670 Kcal 26 Gr 26 Prot 31 HC 0,1 AGS

Ensalada campera (patata, huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4

Abadejo al horno con lechuga y zanahoria. Fish with salad 4

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

5 602 Kcal 19 Gr 30 Prot 71 HC 3,1 AGS

Sopa de cocido c/fideo integral y eco. 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



8 616 Kcal 36 Gr 25 Prot 70 HC 0,0 AGS

Coliflor rehogada con patatas. Sauteed cauliflower

Tortilla de queso c/ens.lechuga y maíz. Cheese omelette & salad 2-3

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

9 640 Kcal 27 Gr 27 Prot 75 HC 1,4 AGS

Ens.de pasta integral (maíz, huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T

F. merluza orly casero (harina de maíz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-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

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 Chicken ragout with vegetables

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

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

16 679 Kcal 30 Gr 24 Prot 33 HC 0,8 AGS

Ensalada campera (patata, huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4

Pollo asado con lechuga y zanahoria Baked chicken with salad

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

17 652 Kcal 34 Gr 23 Prot 62 HC 3,1 AGS

Menestra de verduras c/ajo y pimentón. Vegetable stew with paprika

Tortilla de patata con rod.tomate. Homemade potato omelette & tomatoes 3

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

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



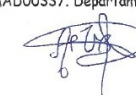
Temporada

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