

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 688 Kcal 29 Gr 32 Prot 96 HC 1,0 AGS Puré de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 632 Kcal 25 Gr 27 Prot 101 HC 1,2 AGS Alubias b.c/zanah., cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria. Omelett & lettuce and carrot 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	7 699 Kcal 41 Gr 22 Prot 109 HC 1,2 AGS Macarrones integrales a la carbonara (nata y pavo) Wholemeal macaroni carbonara 1-2-3T-7T-8-11T Palometa con salsa de tomate y lechuga y maíz. Fish with tomato sauce&salad 4-6T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 661 Kcal 27 Gr 30 Prot 94 HC 2,3 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y maíz. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	2 625 Kcal 24 Gr 32 Prot 88 HC 2,6 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Albóndigas de soja a la jardinera. Soya meatballs in sauce with vegetables 8 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo	13 601 Kcal 36 Gr 41 Prot 102 HC 1,9 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo, verde y zanah. Stewed organic lentils 1T Tortilla de pavo c/lechuga y maíz. Omelette with turkey& tomato slices 3-8 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	14 672 Kcal 27 Gr 32 Prot 101 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	8 684 Kcal 26 Gr 29 Prot 99 HC 0,7 AGS Brócoli c/patata cocida y ace. oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos guisados con verduras. Chickpeas stewed with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 683 Kcal 27 Gr 34 Prot 94 HC 3,0 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 sauce&tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 684 Kcal 35 Gr 37 Prot 96 HC 7,0 AGS Macarrones integrales c/ tomate y queso. Pasta with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 649 Kcal 37 Gr 43 Prot 107 HC 0,1 AGS Crema de patata, acelgas y puerro. Cream of vegetables Hamburguesa de soja c/calabacín salteado. Soya burger with zucchini 8T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	21 655 Kcal 30 Gr 28 Prot 102 HC 0,9 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo a la finas hierbas c/verduritas Chicken with Fine Herbs with veg Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 674 Kcal 30 Gr 43 Prot 78 HC 1,6 AGS Judías verdes rehogadas con cachelos. Sautéed green beans with potatoes 10T Milanesa de pollo casero c/ens. Chicken filet with salad 1 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 627 Kcal 25 Gr 38 Prot 105 HC 5,2 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 Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 684 Kcal 27 Gr 34 Prot 120 HC 0,0 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	27 686 Kcal 25 Gr 38 Prot 126 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 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	28 607 Kcal 31 Gr 33 Prot 95 HC 2,7 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado fresco con coús-coús Pork loin in sauce with coús-coús 1-8T-11T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 615 Kcal 27 Gr 14 Prot 72 HC 0,6 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette & tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 625 Kcal 28 Gr 37 Prot 77 HC 2,4 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Merluza al ajillo c/lechuga y tomate. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
29 647 Kcal 30 Gr 35 Prot 105 HC 3,3 AGS Lentejas c/zanah., cebolla Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Courgette omelette&salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 660 Kcal 26 Gr 35 Prot 68 HC 2,6 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



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 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



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