Colectividades Chabe

Basal
C.E.I.P. Eugenio Mº de Hostos

Noviembre 2026

rico, sano ...de aquí

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 **Festivo**	**3** 691 Kcal 40 Gr 32 Prot 128 HC 0,2 AGS Arroz campesina c/cebolla,pimiento,zanah. Rice with vegetables Boquerones en tempura con ensalada. Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**4** 621 Kcal 29 Gr 16 Prot 75 HC 0,5 AGS Judías verdes rehog.c/zanahoria. Sautéed green beans with carrots 10T Tortilla de patata con rod.de tomate. Spanish potato omelette& tomatoes 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	**5** 692 Kcal 27 Gr 32 Prot 99 HC 0,1 AGS Crema de verduras. Cream of vegetables 10T Carrillada en su jugo c/patatas Cheek in its juice with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	**6** 627 Kcal 25 Gr 38 Prot 105 HC 5,2 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 	**10** 619 Kcal 36 Gr 28 Prot 131 HC 1,6 AGS Macarrones integrales c/ tomate . Wholewheat pasta&tomato sauce 1-3T-8T Huevos con bechamel y ens. lechuga y maiz. Eggs villaroy with salad 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**11** 640 Kcal 30 Gr 37 Prot 86 HC 1,0 AGS Lentejas eco.estofadas c/verduras. Organic lentils stewed w.vegetables 1T Contramuslo de pollo al horno c/patatas Roast chicken&rosemary and potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	**12** 616 Kcal 23 Gr 22 Prot 103 HC 0,9 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Merluza Alicantina(perejil y ajo) c/rod.tomate Hake fillet & tomato 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	**13** 634 Kcal 26 Gr 28 Prot 109 HC 2,5 AGS Crema de zanahoria eco, patatas y puerros. Cream of vegetables 10T Potaje de judías blancas con verduras. Stewed white beans with vegetables Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 644 Kcal 34 Gr 36 Prot 101 HC 1,0 AGS **Jornada Italiana** Arroz napolitana (tomate) Neapolitan rice Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Salmon with dill&salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	**17** 646 Kcal 30 Gr 40 Prot 126 HC 3,0 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 Fruta de temporada y leche Fr Pan Bread 1	**18** 630 Kcal 31 Gr 35 Prot 77 HC 2,5 AGS Brócoli con zanahorias al horno. Baked broccoli with carrots 10T Cinta de lomo asada con patatas. Baked tenderloin tape with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	**19** 634 Kcal 15 Gr 19 Prot 104 HC 1,3 AGS Fideuá c/pimiento rojo,verde y zanah. Vegetable fideuá 1-3T-8T-10T-11T Tortilla de calabacín con rod.tomate. Courgette omelette & tomato 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	**20** 679 Kcal 27 Gr 45 Prot 85 HC 2,5 AGS Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg. Gallo orly casero c/lechuga y zanahoria. Homemade battered fish&salad 3-4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 658 Kcal 32 Gr 35 Prot 84 HC 2,0 AGS Lentejas eco c/pimiento,cebolla, zanah. Stewed organic lentils w.vegetables 1T Tortilla de pavo c/lechuga y zanah. Omelette with turkey& tomato slices 3-8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	**24** 629 Kcal 36 Gr 31 Prot 91 HC 1,0 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Jamoncitos de pollo asados c/puré de patata Baked chicken w.mashed potatoes 13 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**25** 621 Kcal 25 Gr 29 Prot 95 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 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	**26** 626 Kcal 30 Gr 32 Prot 98 HC 0,1 AGS Puré de patata, calabacín y acelgas. Vegetable cream Albóndigas de soja a la jardinera. Soya meatballs in sauce with vegetables 8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	**27** 603 Kcal 43 Gr 33 Prot 89 HC 3,1 AGS Coditos c/salsa de tomate y orégano. Pasta with tomato and oregano 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros c/ens. Hake fillet in leek sauce&salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
30 627 Kcal 40 Gr 32 Prot 129 HC 6,0 AGS Arroz meloso Mellow rice 2 Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada Fruit 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. MA00337. Departamento de 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

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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com