

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS</p> <p>Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream</p> <p>Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>6 698 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 1,3 AGS</p> <p>Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables</p> <p>Salmón al limón c/verduras. Lemon salmon with veg 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>7 65959Kcal 44 Gr 40 Prot 116 HC 1,4 AGS</p> <p>Macarrones int.c/tomate y queso. Wholemeal pasta w.tomato&cheese 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>1 644 Kcal 33 Gr 37 Prot 92 HC 4,8 AGS</p> <p>Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream</p> <p>Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y maíz. Chicken drumsticks with salad</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>2 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>12 Festivo</p>	<p>13 669 Kcal 24 Gr 33 Prot 102 HC 3,0 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Stewed organic lentils 1T</p> <p>Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS</p> <p>Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables</p> <p>Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>8 674Kcal 32 Gr 36 Prot 100 HC 3,1 AGS</p> <p>Jornada de la Hispanidad</p> <p>Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken</p> <p>Abadejo a la castellana c/rod.tomate. Haddock with vegetables sauc&tomato</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>9</p> <p>Festivo</p>
<p>19 658 Kcal 38 Gr 38 Prot 115 HC 8,0 AGS</p> <p>Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T</p> <p>Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>20 606 Kcal 26 Gr 46 Prot 135 HC 0,5 AGS</p> <p>Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables</p> <p>Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>21 631 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS</p> <p>Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce</p> <p>Pollo a la finas hierbas c/verduras Chicken with Fine Herbs with veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>15 672 Kcal 35 Gr 48 Prot 82 HC 4,0 AGS</p> <p>Judías verdes rehog. Green beans 10T</p> <p>Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>16 602 Kcal 24 Gr 38 Prot 128 HC 3,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>26 6938 Kcal 30 Gr 36 Prot 132 HC 0,0 AGS</p> <p>Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2</p> <p>Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS</p> <p>Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sauteed cauliflower</p> <p>Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>22 607Kcal 32 Gr 29 Prot 88 HC 3,3 AGS</p> <p>Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot</p> <p>Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>23 619Kcal 27 Gr 38 Prot 97 HC 0,2 AGS</p> <p>Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T</p> <p>Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>29 617 Kcal 48 Gr 43 Prot 118 HC 4,0 AGS</p> <p>Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T</p> <p>Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>30 619 Kcal 26 Gr 35 Prot 87 HC 0,5 AGS</p> <p>Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables</p> <p>Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>			

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



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



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