

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 698 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 1,3 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 659 Kcal 44 Gr 40 Prot 116 HC 1,4 AGS Macarrones int.c/tomate y queso. Wholemeal pasta w.tomato&cheese 1-2-3T-8T-11T Salmón al limón c/verduritas. Lemon salmon with veg 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 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	2 603 Kcal 31 Gr 31 Prot 116 HC 3,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral.s/cerdo Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo	13 669 Kcal 24 Gr 33 Prot 102 HC 3,0 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah. Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 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	8 676 Kcal 29 Gr 32 Prot 112 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 662 Kcal 29 Gr 37 Prot 104 HC 3,4 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 saucetomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 666 Kcal 33 Gr 30 Prot 126 HC 0,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Boquerones en tempura c/lechuga y zanah. Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 606 Kcal 26 Gr 46 Prot 135 HC 0,5 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 631 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 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 685Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanese de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 603 Kcal 31 Gr 31 Prot 116 HC 3,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral.s/cerdo Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 638 Kcal 30 Gr 36 Prot 132 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 696 Kcal 28 Gr 28 Prot 128 HC 0,6 AGS Sopa de cocido c/fideo integral.s/cerdo Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 635 Kcal 40 Gr 27 Prot 68 HC 0,9 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Merluza al horno c/ens.de.tomate. Baked hake fillet with tomato 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 699 Kcal 29 Gr 26 Prot 100 HC 1,0 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 608 Kcal 30 Gr 41 Prot 85 HC 2,6 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
29 610 Kcal 45 Gr 39 Prot 129 HC 1,7 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada 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



Producto nuevo



Temporada



Menú valorado: nutrición diaria, según la ingesta diaria recomendada por Agencia Española de Seguridad Alimentaria y 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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 656 Kcal 28 Gr 30 Prot 87 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	6 611 Kcal 33 Gr 25 Prot 75 HC 1,3 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	7 629 Kcal 38 Gr 31 Prot 101 HC 1,1 AGS Pasta sin gluten con salsa de tomate G/f pasta with tomato sauce Salmón al limón c/verduritas. Lemon salmon with veg 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	1 650 Kcal 31 Gr 30 Prot 83 HC 2,5 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 sin gluten G/f bread	2 654 Kcal 33 Gr 27 Prot 81 HC 0,6 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 sin gluten G/f bread
12 Festivo	13 620 Kcal 27 Gr 23 Prot 88 HC 2,9 AGS Crema de verduras frescas. Vegetable cream 10T Huevos revueltos c/ensalada Scrambled egg with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	14 641 Kcal 26 Gr 29 Prot 95 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 sin gluten G/f bread	8 689 Kcal 30 Gr 28 Prot 91 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	9 647 Kcal 31 Gr 37 Prot 74 HC 1,0 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 sauca&tomato 4 Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan sin gluten G/f bread
19 658 Kcal 24 Gr 29 Prot 101 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten al ajillo G/f sautéed pasta with garlic Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	20 619 Kcal 27 Gr 43 Prot 115 HC 0,5 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	21 623 Kcal 29 Gr 25 Prot 95 HC 1,0 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 sin gluten G/f bread	15 676 Kcal 33 Gr 41 Prot 75 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo s/g c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 13 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	16 664 Kcal 39 Gr 33 Prot 91 HC 3,1 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan sin gluten G/f bread
26 602 Kcal 25 Gr 30 Prot 111 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín (sin lácteos) Zucchini risotto Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	27 674 Kcal 29 Gr 21 Prot 102 HC 0,6 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	28 677 Kcal 31 Gr 23 Prot 52 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	22 613 Kcal 30 Gr 22 Prot 80 HC 1,0 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	23 612 Kcal 36 Gr 30 Prot 64 HC 0,1 AGS Arroz salteado Sautéed rice Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan sin gluten G/f bread
26 602 Kcal 25 Gr 30 Prot 111 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín (sin lácteos) Zucchini risotto Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	27 674 Kcal 29 Gr 21 Prot 102 HC 0,6 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	28 677 Kcal 31 Gr 23 Prot 52 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	29 660 Kcal 45 Gr 22 Prot 111 HC 1,5 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	30 612 Kcal 31 Gr 38 Prot 46 HC 0,5 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan sin gluten G/f bread

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



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 656 Kcal 28 Gr 30 Prot 87 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	6 611 Kcal 33 Gr 25 Prot 75 HC 1,3 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	7 657 Kcal 39 Gr 32 Prot 105 HC 1,4 AGS Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2 Salmón al limón c/verduras. Lemon salmon with veg 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	1 650 Kcal 31 Gr 30 Prot 83 HC 2,5 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 sin gluten G/f bread	2 625 Kcal 32 Gr 27 Prot 99 HC 3,2 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 Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
12 Festivo	13 615 Kcal 25 Gr 23 Prot 92 HC 2,8 AGS Crema de verduras frescas. Vegetable cream 10T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	14 641 Kcal 26 Gr 29 Prot 95 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 sin gluten G/f bread	8 689 Kcal 30 Gr 28 Prot 91 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	9 675 Kcal 30 Gr 34 Prot 83 HC 3,4 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 sauca&tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
19 658 Kcal 24 Gr 29 Prot 101 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten al ajillo G/f sautéed pasta with garlic Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	20 619 Kcal 27 Gr 43 Prot 115 HC 0,5 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	21 623 Kcal 29 Gr 25 Prot 95 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo a la finas hierbas c/verduras Chicken with Fine Herbs with veg Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	15 676 Kcal 33 Gr 41 Prot 75 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanese de pollo s/g c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 13 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	16 623 Kcal 29 Gr 38 Prot 95 HC 5,7 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
26 630 Kcal 26 Gr 30 Prot 115 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	27 674 Kcal 29 Gr 21 Prot 105 HC 2,3 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	28 677 Kcal 31 Gr 23 Prot 52 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	22 613 Kcal 30 Gr 22 Prot 80 HC 1,0 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	23 639 Kcal 35 Gr 27 Prot 73 HC 2,4 AGS Arroz salteado Sautéed rice Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
26 630 Kcal 26 Gr 30 Prot 115 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	27 674 Kcal 29 Gr 21 Prot 105 HC 2,3 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	28 677 Kcal 31 Gr 23 Prot 52 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	29 660 Kcal 45 Gr 22 Prot 111 HC 1,5 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread	30 639 Kcal 30 Gr 35 Prot 55 HC 2,8 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread

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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1	667 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 AGS	2	612 Kcal 31 Gr 31 Prot 120 HC 3,2 AGS
Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream	 Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup		
Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y maiz. Chicken drumsticks with salad	Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T		
Fruta de temporada Fruit	T Yogur Yoghurt 2		
Pan Bread 1	Pan Bread 1		





5	664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS	6	666 Kcal 28 Gr 36 Prot 93 HC 1,1 AGS	7	665 Kcal 43 Gr 38 Prot 122 HC 1,4 AGS	8	676 Kcal 29 Gr 32 Prot 112 HC 0,8 AGS	9	662 Kcal 29 Gr 37 Prot 104 HC 3,4 AGS
Jornada de la Hispanidad									
Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream		T	Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables	Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2		Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic		Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken	
Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes			Pollo al horno c/lechuga y zanahoria Baked chicken fillet with lettuce and carrot	Salmón al limón c/verduritas. Lemon salmon with veg 4		Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad		Abadejo a la castellana c/rod.tomate Haddock with vegetables saucetomato 4	
 Jorn HISP									



12	13	14	15	16
640 Kcal 36 Gr 29 Prot 121 HC 0,3 AGS	649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS	664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS	679 Kcal 37 Gr 34 Prot 120 HC 5,4 AGS	
Festivo				
Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah  Stewed organic lentils 1T	Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables	Judías verdes rehog. Green beans 10T	Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup	
Hamburguesa vegetal c/ensalada. Veggie burger&salad 1-8	Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4	Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13	Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T	
Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Fruta de temporada Fruit	T Yogur Yoghurt 2	
Pan Bread 1	Pan Integral Bread 1	 Pan Bread 1	Pan Bread 1	



19	666 Kcal 28 Gr 35 Prot 118 HC 0,0 AGS	20	606 Kcal 26 Gr 46 Prot 135 HC 0,5 AGS	21	631 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS	22	667 Kcal 29 Gr 31 Prot 89 HC 1,9 AGS	23	608 Kcal 30 Gr 41 Prot 85 HC 2,6 AGS
Pasta sin gluten al ajillo G/f sautéed pasta with garlic	Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables	Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce	Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot	Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T					
Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4	Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables	Pollo a la finas hierbas c/verduras Chicken with Fine Herbs with veg	Lacón a la plancha con rodaja de tomate Lacón baked with tomato slice	Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T					
Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Yogur Yoghurt 2					
Pan Integral Bread 1	Pan Bread 1	Pan Integral Bread 1	Pan Bread 1	Pan Bread 1					



26	638 Kcal 30 Gr 36 Prot 132 HC 0,0 AGS	27	661 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC 0,6 AGS	28	685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS	29	693 Kcal 26 Gr 37 Prot 100 HC 1,1 AGS	30	626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 AGS
Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2	<i>new</i>	Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup	Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sauteed cauliflower	Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T	Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables				
Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4		Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T	Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato	F.merluza al horno c/lechuga y maíz. Baked hake fillet with salad 4-5T-6T	Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables				
Fruta de temporada Fruit	T	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Fruta de temporada Fruit	Yogur Yoghurt 2				
Pan Integral Bread 1		Pan Bread 1		Pan Integral 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



Producto nuevo



Temporada



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



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 698 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 1,3 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 607 Kcal 43 Gr 41 Prot 103 HC 1,1 AGS Macarrones con salsa de tomate Macaroin (whole grain)with tomato sauce 1-3T-8T-11T Salmón al limón c/verduritas. Lemon salmon with veg 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 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	2 616 Kcal 22 Gr 42 Prot 106 HC 1,1 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 Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
12 Festivo	13 675 Kcal 26 Gr 34 Prot 98 HC 3,1 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos c/ensalada Scrambled egg with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 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	8 676 Kcal 29 Gr 32 Prot 112 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 634 Kcal 30 Gr 40 Prot 94 HC 1,0 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 sauca&tomato 4 Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
19 669 Kcal 36 Gr 37 Prot 114 HC 0,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 606 Kcal 26 Gr 46 Prot 135 HC 0,5 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 631 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 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	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 682 Kcal 28 Gr 44 Prot 107 HC 3,3 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 de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
26 610 Kcal 29 Gr 36 Prot 128 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín (sin lácteos) Zucchini risotto Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 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 Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 699 Kcal 29 Gr 26 Prot 100 HC 1,0 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 680 Kcal 31 Gr 44 Prot 76 HC 0,2 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
29 610 Kcal 45 Gr 39 Prot 129 HC 1,7 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 698 Kcal 30 Gr 42 Prot 66 HC 0,5 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables Yogur de soja Soy yogurt 8-9 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

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: nutrición diaria, según la ingesta diaria recomendada por Agencia Española de Seguridad Alimentaria y 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



www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 698 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 1,3 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 659 Kcal 44 Gr 40 Prot 116 HC 1,4 AGS Macarrones int.c/tomate y queso. Wholemeal pasta w.tomato&cheese 1-2-3T-8T-11T Salmón al limón c/verduritas. Lemon salmon with veg 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamonicos de pollo asados c/lechuga y maíz. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	2 667 Kcal 39 Gr 32 Prot 94 HC 3,4 AGS Sopa de fideos. Soup with pasta Merluza al horno con ensalada Baked hake fillet with salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo	13 601 Kcal 24 Gr 26 Prot 112 HC 2,8 AGS Crema de verduras frescas. Vegetable cream 10T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 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	8 644 Kcal 27 Gr 32 Prot 69 HC 0,9 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic F.pollo al horno c/lechuga y maíz Chicken fillet with sald Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 662 Kcal 29 Gr 37 Prot 104 HC 3,4 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 sauca&tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 666 Kcal 33 Gr 30 Prot 126 HC 0,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Boquerones en tempura c/lechuga y zanah. Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 606 Kcal 26 Gr 46 Prot 135 HC 0,5 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 629 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 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	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken fillet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 601 Kcal 34 Gr 29 Prot 92 HC 5,5 AGS Sopa de fideos. Soup with pasta Tortilla francesa con ensalada. Fish in sauce with salad 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 638 Kcal 30 Gr 36 Prot 132 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 684 Kcal 29 Gr 27 Prot 103 HC 1,8 AGS Sopa de fideos. Soup with pasta Tortilla francesa con lechuga Omelette with lettuce 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 612 Kcal 28 Gr 20 Prot 120 HC 0,5 AGS Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 626 Kcal 34 Gr 31 Prot 93 HC 2,4 AGS Arroz salteado Sautéed rice Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 638 Kcal 30 Gr 36 Prot 132 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 684 Kcal 29 Gr 27 Prot 103 HC 1,8 AGS Sopa de fideos. Soup with pasta Tortilla francesa con lechuga Omelette with lettuce 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	29 647 Kcal 44 Gr 26 Prot 132 HC 1,5 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 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



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 698 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 1,3 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 607 Kcal 43 Gr 41 Prot 103 HC 1,1 AGS Macarrones con salsa de tomate Macaroin (whole grain)with tomato sauce 1-3T-8T-11T Salmón al limón c/verduritas. Lemon salmon with veg 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamonicos de pollo asados c/lechuga y maíz. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	2 616 Kcal 22 Gr 42 Prot 106 HC 1,1 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 Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
12 Festivo	13 671 Kcal 26 Gr 34 Prot 97 HC 3,1 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos con ensalada Scrambled egg with lettuce 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 634 Kcal 29 Gr 14 Prot 109 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Hamburguesa vegetal con rod.tomate Veggie burger with tomato slice 1-8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 676 Kcal 29 Gr 32 Prot 112 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 656 Kcal 35 Gr 40 Prot 94 HC 3,2 AGS Jornada de la Hispanidad Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Lomo al horno con rodaja de tomate. Pork loin & tomato Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
19 682 Kcal 36 Gr 18 Prot 114 HC 0,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Salmón al horno con lechuga y zanah. Salmón with salad Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 606 Kcal 26 Gr 46 Prot 135 HC 0,5 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 631 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 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	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanese de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 682 Kcal 28 Gr 44 Prot 107 HC 3,3 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 de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
26 620 Kcal 32 Gr 34 Prot 131 HC 1,0 AGS Risotto de calabacín (sin lácteos) Zucchini risotto Pollo al horno c/lechuga y zanahoria Baked chicken fillet with lettuce and carrot Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 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 Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 699 Kcal 29 Gr 26 Prot 100 HC 1,0 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 643 Kcal 31 Gr 36 Prot 76 HC 1,5 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Lacón al horno con ensalada Baked lacon & salad Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
29 610 Kcal 45 Gr 39 Prot 129 HC 1,7 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 698 Kcal 30 Gr 42 Prot 66 HC 0,5 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables Yogur de soja Soy yogurt 8-9 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



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 698 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 1,3 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 608 Kcal 41 Gr 36 Prot 119 HC 1,2 AGS Macarrones int.c/tomate y queso. Wholemeal pasta w.tomato&cheese 1-2-3T-8T-11T Filete de pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 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	2 643 Kcal 21 Gr 39 Prot 115 HC 3,4 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 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo	13 669 Kcal 24 Gr 33 Prot 102 HC 3,0 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 634 Kcal 29 Gr 14 Prot 109 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Hamburguesa vegetal con rod.tomate Veggie burger with tomato slice 1-8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 676 Kcal 29 Gr 32 Prot 112 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 654 Kcal 34 Gr 37 Prot 103 HC 3,5 AGS Jornada de la Hispanidad Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Lomo al horno con rodaja de tomate. Pork loin & tomato Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 610 Kcal 35 Gr 27 Prot 115 HC 3,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Huevos revueltos con ens.lechuga y zanah. Scrambled eggs with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 606 Kcal 26 Gr 46 Prot 135 HC 0,5 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 629 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 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	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanese de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 610 Kcal 27 Gr 41 Prot 116 HC 5,7 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
26 648 Kcal 33 Gr 34 Prot 135 HC 1,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Pollo al horno c/lechuga y zanahoria Baked chicken fillet with lettuce and carrot Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 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 Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 646 Kcal 29 Gr 26 Prot 100 HC 1,0 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 670 Kcal 30 Gr 33 Prot 85 HC 3,8 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Lacón al horno con ensalada Baked lacon & salad Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
29 610 Kcal 45 Gr 39 Prot 129 HC 1,7 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 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

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



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



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 613 Kcal 31 Gr 21 Prot 96 HC 1,1 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 665 Kcal 43 Gr 38 Prot 122 HC 1,4 AGS Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2 Salmón al limón c/verduras. Lemon salmon with veg 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamonicos de pollo asados c/lechuga y maíz. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	2 677 Kcal 40 Gr 32 Prot 93 HC 3,4 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Merluza al horno con ensalada Baked hake fillet with salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo	13 669 Kcal 24 Gr 33 Prot 102 HC 3,0 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 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	8 644 Kcal 27 Gr 32 Prot 69 HC 0,9 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic F.pollo al horno c/lechuga y maíz Chicken fillet with sald Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 662 Kcal 29 Gr 37 Prot 104 HC 3,4 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 sauca&tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 666 Kcal 28 Gr 35 Prot 118 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten al ajillo G/f sautéed pasta with garlic Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 620 Kcal 26 Gr 42 Prot 98 HC 3,0 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Tortilla francesa con rodaja de tomate. French omelette with tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 631 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo a la finas hierbas c/verduras Chicken with Fine Herbs with veg Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 100 HC 1,0 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 611 Kcal 34 Gr 29 Prot 92 HC 5,5 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Tortilla francesa con ensalada. Fish in sauce with salad 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 638 Kcal 30 Gr 36 Prot 132 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 694 Kcal 30 Gr 27 Prot 102 HC 1,8 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Tortilla francesa con lechuga Omelette with lettuce 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/alíño de ajo y pimentón. Sauteed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 699 Kcal 29 Gr 26 Prot 100 HC 1,0 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 608 Kcal 30 Gr 41 Prot 85 HC 2,6 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 638 Kcal 30 Gr 36 Prot 132 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 694 Kcal 30 Gr 27 Prot 102 HC 1,8 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Tortilla francesa con lechuga Omelette with lettuce 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/alíño de ajo y pimentón. Sauteed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	29 6 Kcal 45 Gr 39 Prot 129 HC 1,7 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 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



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



www.colectividadeschabe.com