

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 662 Kcal 48 Gr 36 Prot 72 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 622 Kcal 27 Gr 25 Prot 90 HC 0,7 AGS</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Garbanzos,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken beef&veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>4 650 Kcal 30 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Tortilla francesa con patatas Omelette with potatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 618 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 0,0 AGS</p> <p>Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>6 694 Kcal 32 Gr 28 Prot 42 HC 4,4 AGS</p> <p>Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimienta. stewed white beans with vegetables</p> <p>Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS</p> <p>Lentejas estofadas c/verduras. Organic lentil stew with veg 1T</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 701 Kcal 36 Gr 28 Prot 67 HC 0,1 AGS</p> <p>Crema de calabaza,puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas caseras de ternera con patatas Homemade beef meatballs with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>11 619 Kcal 30 Gr 35 Prot 52 HC 0,6 AGS</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6</p> <p>Medallones de merluza al limón con verduras. Hake medallions with lemon&vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 606 Kcal 24 Gr 27 Prot 66 HC 0,1 AGS</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS</p> <p>Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>16 694 Kcal 32 Gr 32 Prot 112 HC 0,0 AGS</p> <p>Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>18 622 Kcal 27 Gr 25 Prot 90 HC 0,7 AGS</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Garbanzos,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken beef&veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 633 Kcal 24 Gr 25 Prot 52 HC 0,2 AGS</p> <p>Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6</p> <p>Abadejo al horno con pisto Fish with vegetables 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>20 677 Kcal 28 Gr 27 Prot 74 HC 4,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/cebolla y pimienta Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Huevos con bechamel y ens. lechuga , maíz y zanahoria. Eggs villaroy with salad 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>23 690 Kcal 33 Gr 41 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 695 Kcal 29 Gr 31 Prot 74 HC 33.030,3 AGS</p> <p>Guisantes salteados con patatas Sautéed peas with potatoes</p> <p>Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>25 684 Kcal 39 Gr 36 Prot 66 HC 0,4 AGS</p> <p>Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables</p> <p>Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>26 632 Kcal 32 Gr 12 Prot 47 HC 1,3 AGS</p> <p>Día internacional de Irlanda</p> <p>Sopa irlandesa Irish soup 2-4</p> <p>Hamburguesa vegetal con verduras Veggie burger with veg. 1-8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>27</p> <p>No lectivo</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



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 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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 654 Kcal 44 Gr 29 Prot 55 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>3 666 Kcal 33 Gr 27 Prot 107 HC 2,3 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>4 649 Kcal 37 Gr 27 Prot 92 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>5 661 Kcal 28 Gr 31 Prot 102 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2</p> <p>Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>6 689 Kcal 34 Gr 30 Prot 58 HC 4,4 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>9 659 Kcal 34 Gr 21 Prot 77 HC 0,0 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette & tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>10 619 Kcal 38 Gr 23 Prot 84 HC 0,1 AGS Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>11 614 Kcal 31 Gr 36 Prot 69 HC 0,6 AGS Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6 Medallones de merluza al limón con verduras. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>12 669 Kcal 26 Gr 28 Prot 86 HC 0,3 AGS Sopa de ave con fideos sin gluten G/f soup</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>13 644 Kcal 34 Gr 33 Prot 72 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>16 675 Kcal 27 Gr 19 Prot 78 HC 0,0 AGS Pasta s/g con tomate y albahaca G/f pasta pomodoro F. merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>17 621 Kcal 27 Gr 26 Prot 61 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato Filete de pollo al horno c/rod.tomate Baked chicken fillet with tomato salad</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>18 666 Kcal 33 Gr 27 Prot 107 HC 2,3 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>19 637 Kcal 27 Gr 25 Prot 71 HC 0,8 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6 Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>20 607 Kcal 35 Gr 22 Prot 73 HC 2,5 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed Tortilla francesa c/ens.lechuga, maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>23 605 Kcal 32 Gr 37 Prot 102 HC 1,0 AGS Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>24 621 Kcal 33 Gr 37 Prot 114 HC 33,030,3 AGS Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham Muslitos de pollo asados c/arroz salteado Roast chicken thighs with rice sautéed</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>25 678 Kcal 40 Gr 38 Prot 83 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof. c/hortalizas. Beans with vegetables Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>26 628 Kcal 44 Gr 33 Prot 48 HC 8,0 AGS Día internacional de Irlanda Sopa irlandesa Irish soup 2-4 Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>27 No lectivo</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



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 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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 647 Kcal 34 Gr 25 Prot 55 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo c/lechuga y maíz Omelette with turkey& salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>3 666 Kcal 33 Gr 27 Prot 107 HC 2,3 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>4 649 Kcal 37 Gr 27 Prot 92 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>5 643 Kcal 24 Gr 28 Prot 100 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten salteada G/f sautéed pasta</p> <p>Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>6 661 Kcal 35 Gr 33 Prot 49 HC 2,0 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8-9</p> <p>Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>9 659 Kcal 34 Gr 21 Prot 77 HC 0,0 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette & tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>10 696 Kcal 38 Gr 30 Prot 84 HC 0,1 AGS Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas caseras de ternera con patatas Homemade beef meatballs with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>11 614 Kcal 31 Gr 36 Prot 69 HC 0,6 AGS Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6</p> <p>Medallones de merluza al limón con verduras. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>12 619 Kcal 26 Gr 28 Prot 86 HC 0,3 AGS Sopa de ave con fideos sin gluten G/f soup</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>13 617 Kcal 35 Gr 36 Prot 63 HC 1,0 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8-9</p> <p>Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>16 645 Kcal 26 Gr 23 Prot 100 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten salteada G/f sautéed pasta</p> <p>F. merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>17 621 Kcal 27 Gr 26 Prot 61 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato Filete de pollo al horno c/rod.tomate Baked chicken fillet with tomato salad</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>18 681 Kcal 29 Gr 23 Prot 101 HC 0,7 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Garbanzos, pollo, ternera y verduras Chickpeas, chicken, beef & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>19 637 Kcal 27 Gr 25 Prot 71 HC 0,8 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6 Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>20 680 Kcal 36 Gr 25 Prot 64 HC 0,2 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed Tortilla francesa c/ens.lechuga, maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8-9</p> <p>Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>23 676 Kcal 28 Gr 30 Prot 99 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten salteada G/f sautéed pasta Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>24 666 Kcal 31 Gr 32 Prot 110 HC 33,030,3 AGS Guisantes salteados con patatas Sautéed peas with potatoes Muslitos de pollo asados c/arroz salteado Roast chicken thighs with rice sautéed</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>25 678 Kcal 40 Gr 38 Prot 83 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof. c/hortalizas. Beans with vegetables Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>26 673 Kcal 43 Gr 32 Prot 86 HC 7,9 AGS Día internacional de Irlanda Sopa de ave con fideos sin gluten G/f soup Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>27 No lectivo</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



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 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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 654 Kcal 44 Gr 29 Prot 55 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>3 666 Kcal 33 Gr 27 Prot 107 HC 2,3 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>4 649 Kcal 37 Gr 27 Prot 92 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>5 661 Kcal 28 Gr 31 Prot 102 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2</p> <p>Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>6 689 Kcal 34 Gr 30 Prot 58 HC 4,4 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>9 659 Kcal 34 Gr 21 Prot 77 HC 0,0 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette & tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>10 619 Kcal 38 Gr 23 Prot 84 HC 0,1 AGS Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>11 614 Kcal 31 Gr 36 Prot 69 HC 0,6 AGS Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6 Medallones de merluza al limón con verduras. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>12 669 Kcal 26 Gr 28 Prot 86 HC 0,3 AGS Sopa de ave con fideos sin gluten G/f soup</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>13 644 Kcal 34 Gr 33 Prot 72 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>16 675 Kcal 27 Gr 19 Prot 78 HC 0,0 AGS Pasta s/g con tomate y albahaca G/f pasta pomodoro F. merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>17 621 Kcal 27 Gr 26 Prot 61 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato Filete de pollo al horno c/rod.tomate Baked chicken fillet with tomato salad</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>18 666 Kcal 33 Gr 27 Prot 107 HC 2,3 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>19 637 Kcal 27 Gr 25 Prot 71 HC 0,8 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6 Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>20 607 Kcal 35 Gr 22 Prot 73 HC 2,5 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed Tortilla francesa c/ens.lechuga, maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>23 605 Kcal 32 Gr 37 Prot 102 HC 1,0 AGS Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>24 621 Kcal 33 Gr 37 Prot 114 HC 33,030,3 AGS Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham Muslitos de pollo asados c/arroz salteado Roast chicken thighs with rice sautéed</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>25 678 Kcal 40 Gr 38 Prot 83 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof. c/hortalizas. Beans with vegetables Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>26 628 Kcal 44 Gr 33 Prot 48 HC 8,0 AGS Día internacional de Irlanda Sopa irlandesa Irish soup 2-4 Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>27 No lectivo</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



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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 689 Kcal 32 Gr 32 Prot 69 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>F.merluza al horno c/lechuga y maíz Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 615 Kcal 32 Gr 28 Prot 100 HC 2,5 AGS</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>4 665 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 666 Kcal 26 Gr 30 Prot 86 HC 0,0 AGS</p> <p>Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2</p> <p>Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>6 694 Kcal 32 Gr 28 Prot 42 HC 4,4 AGS</p> <p>Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables</p> <p>Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>9 697 Kcal 86 Gr 148 Prot 92 HC 1,0 AGS</p> <p>Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T</p> <p>Lacón al horno con rodaja de tomate Lacón baked with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 624 Kcal 36 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS</p> <p>Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>11 619 Kcal 30 Gr 35 Prot 52 HC 0,6 AGS</p> <p>Garbanzos guisado con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6</p> <p>Medallones de merluza al limón con verduras. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 625 Kcal 24 Gr 27 Prot 69 HC 0,3 AGS</p> <p>Sopa de fideos sin gluten G/f soup</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS</p> <p>Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>16 683 Kcal 31 Gr 25 Prot 95 HC 0,0 AGS</p> <p>Pasta s/g con tomate y albahaca G/f pasta pomodoro</p> <p>F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>18 615 Kcal 32 Gr 28 Prot 100 HC 2,5 AGS</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 42 Kcal 25 Gr 23 Prot 54 HC 0,8 AGS</p> <p>Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6</p> <p>Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>20 652 Kcal 86 Gr 146 Prot 51 HC 2,9 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Lacón a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria Grilled fillet of pork with green peas</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>23 613 Kcal 36 Gr 43 Prot 119 HC 1,0 AGS</p> <p>Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 650 Kcal 31 Gr 36 Prot 77 HC 33,030,3 AGS</p> <p>Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham</p> <p>Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>25 623 Kcal 19 Gr 19 Prot 65 HC 0,4 AGS</p> <p>Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables</p> <p>Sajonia a la plancha c/pisto Pork fillet with veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>26 633 Kcal 42 Gr 31 Prot 31 HC 8,0 AGS</p> <p>Día internacional de Irlanda</p> <p>Sopa irlandesa Irish soup 2-4</p> <p>Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>27</p> <p>No lectivo</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



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 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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 689 Kcal 32 Gr 32 Prot 69 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>F.merluza al horno c/lechuga y maíz Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 615 Kcal 32 Gr 28 Prot 100 HC 2,5 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>4 665 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 666 Kcal 26 Gr 30 Prot 86 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2</p> <p>Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>6 694 Kcal 32 Gr 28 Prot 42 HC 4,4 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>9 697 Kcal 86 Gr 148 Prot 92 HC 1,0 AGS Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T</p> <p>Lacón al horno con rodaja de tomate Lacón baked with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 624 Kcal 36 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>11 619 Kcal 30 Gr 35 Prot 52 HC 0,6 AGS Garbanzos guisado con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6 Medallones de merluza al limón con verduras. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 625 Kcal 24 Gr 27 Prot 69 HC 0,3 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>16 683 Kcal 31 Gr 25 Prot 95 HC 0,0 AGS Pasta s/g con tomate y albahaca G/f pasta pomodoro</p> <p>F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>18 615 Kcal 32 Gr 28 Prot 100 HC 2,5 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 42 Kcal 25 Gr 23 Prot 54 HC 0,8 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6</p> <p>Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>20 652 Kcal 86 Gr 146 Prot 51 HC 2,9 AGS Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Lacón a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria Grilled fillet of pork with green peas</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>23 613 Kcal 36 Gr 43 Prot 119 HC 1,0 AGS Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 650 Kcal 31 Gr 36 Prot 77 HC 33,030,3 AGS Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>25 623 Kcal 19 Gr 19 Prot 65 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables Sajonia a la plancha c/pisto Pork fillet with veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>26 633 Kcal 42 Gr 31 Prot 31 HC 8,0 AGS Día internacional de Irlanda Sopa irlandesa Irish soup 2-4</p> <p>Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>27 No lectivo</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



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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 662 Kcal 48 Gr 36 Prot 72 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>4 655 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 618 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 0,0 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>6 668 Kcal 36 Gr 45 Prot 183 HC 4,2 AGS Salteado de verduras Sautéed vegetables</p> <p>Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>9 667 Kcal 37 Gr 28 Prot 94 HC 0,0 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette & tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 24 Kcal 36 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>11 619 Kcal 30 Gr 35 Prot 52 HC 0,6 AGS Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6</p> <p>Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 632 Kcal 25 Gr 31 Prot 67 HC 0,3 AGS Sopa de picadillo con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. Chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>16 694 Kcal 32 Gr 32 Prot 112 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>F. merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>18 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 642 Kcal 25 Gr 23 Prot 54 HC 0,8 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6</p> <p>Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>20 629 Kcal 25 Gr 16 Prot 83 HC 4,2 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed</p> <p>Huevos con bechamel y ens. lechuga y maíz y zanahoria. Eggs villaroy with salad 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>23 631 Kcal 39 Gr 48 Prot 112 HC 2,0 AGS Macarrones eco. boloñesa (carne picada). Bolognese pasta 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 650 Kcal 31 Gr 36 Prot 77 HC 33,030,3 AGS Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham</p> <p>Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>25 664 Kcal 38 Gr 28 Prot 69 HC 0,2 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>26 633 Kcal 42 Gr 31 Prot 31 HC 8,0 AGS Día internacional de Irlanda Sopa irlandesa Irish soup 2-4</p> <p>Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>27 No lectivo</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



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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 655 Kcal 38 Gr 31 Prot 72 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo c/lechuga y maíz Omelette with turkey& salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>4 655 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 675 Kcal 24 Gr 25 Prot 55 HC 0,0 AGS</p> <p>Fusilli con salsa de tomate Fusilli with tomato sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>6 667 Kcal 33 Gr 31 Prot 32 HC 2,0 AGS</p> <p>Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables</p> <p>Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur yogurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS</p> <p>Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette & tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 624 Kcal 36 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS</p> <p>Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>11 619 Kcal 30 Gr 35 Prot 52 HC 0,6 AGS</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6</p> <p>Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 632 Kcal 25 Gr 31 Prot 67 HC 0,3 AGS</p> <p>Sopa de picadillo con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>13 622 Kcal 33 Gr 34 Prot 46 HC 1,0 AGS</p> <p>Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur yogurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>16 694 Kcal 32 Gr 32 Prot 112 HC 0,0 AGS</p> <p>Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>F. merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>18 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 642 Kcal 25 Gr 23 Prot 54 HC 0,8 AGS</p> <p>Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6</p> <p>Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>20 633 Kcal 37 Gr 34 Prot 38 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Tortilla francesa c/ens.lechuga, maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>Yogur yogurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>23 631 Kcal 39 Gr 48 Prot 112 HC 2,0 AGS</p> <p>Macarrones eco.boloñesa (carne picada). Bolognese pasta 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 650 Kcal 31 Gr 36 Prot 77 HC 33,030,3 AGS</p> <p>Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham</p> <p>Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>25 684 Kcal 39 Gr 36 Prot 66 HC 0,4 AGS</p> <p>Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables</p> <p>Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>26 673 Kcal 41 Gr 33 Prot 67 HC 7,9 AGS</p> <p>Día internacional de Irlanda</p> <p>Sopa de ave con fideos Soup with pasta 1-3T-8T-11T</p> <p>Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>27</p> <p>No lectivo</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



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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 655 Kcal 38 Gr 31 Prot 72 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo c/lechuga y maíz Omelette with turkey& salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>4 655 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 675 Kcal 24 Gr 25 Prot 55 HC 0,0 AGS</p> <p>Fusilli con salsa de tomate Fusilli with tomato sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>6 667 Kcal 33 Gr 31 Prot 32 HC 2,0 AGS</p> <p>Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables</p> <p>Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8-9</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS</p> <p>Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette & tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 624 Kcal 36 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS</p> <p>Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>11 619 Kcal 30 Gr 35 Prot 52 HC 0,6 AGS</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6</p> <p>Medallones de merluza al limón con verduras. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 632 Kcal 25 Gr 31 Prot 67 HC 0,3 AGS</p> <p>Sopa de picadillo con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>13 622 Kcal 33 Gr 34 Prot 46 HC 1,0 AGS</p> <p>Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8-9</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>16 694 Kcal 32 Gr 32 Prot 112 HC 0,0 AGS</p> <p>Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>F. merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>18 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 642 Kcal 25 Gr 23 Prot 54 HC 0,8 AGS</p> <p>Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6</p> <p>Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>20 633 Kcal 37 Gr 34 Prot 38 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Tortilla francesa c/ens.lechuga, maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8-9</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>23 631 Kcal 39 Gr 48 Prot 112 HC 2,0 AGS</p> <p>Macarrones eco.boloñesa (carne picada). Bolognese pasta 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 650 Kcal 31 Gr 36 Prot 77 HC 33,030,3 AGS</p> <p>Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham</p> <p>Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>25 684 Kcal 39 Gr 36 Prot 66 HC 0,4 AGS</p> <p>Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables</p> <p>Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>26 673 Kcal 41 Gr 33 Prot 67 HC 7,9 AGS</p> <p>Día internacional de Irlanda</p> <p>Sopa de ave con fideos Soup with pasta 1-3T-8T-11T</p> <p>Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>27</p> <p>No lectivo</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



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 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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 662 Kcal 48 Gr 36 Prot 72 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 691 Kcal 36 Gr 27 Prot 73 HC 0,2 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Merluza al horno con verduritas Hake fillet & vegetables 4-5T-6T</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>4 655 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>5 666 Kcal 26 Gr 30 Prot 86 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2 Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>6 653 Kcal 32 Gr 19 Prot 20 HC 4,2 AGS Salteado de verdura sin legumbre Sautéed vegetables Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 T Pan Bread 1</p>
<p>9 675 Kcal 38 Gr 30 Prot 109 HC 0,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 701 Kcal 36 Gr 28 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de calabaza,puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>11 629 Kcal 31 Gr 23 Prot 68 HC 0,2 AGS Arroz salteado Sauteed rice Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon&vegetables 4-5T-6T</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>12 625 Kcal 24 Gr 27 Prot 69 HC 0,3 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga y cherries <i>new</i> Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 T Pan Bread 1</p>
<p>16 683 Kcal 31 Gr 25 Prot 95 HC 0,0 AGS Pasta s/g con tomate y albahaca G/f pasta pomodoro F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 692 Kcal 24 Gr 34 Prot 81 HC 0,0 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>18 623 Kcal 30 Gr 22 Prot 67 HC 0,3 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Lacón a la plancha con lechuga Grilled fillet of pork with lettuce</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>19 642 Kcal 25 Gr 23 Prot 54 HC 0,8 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6 Cinta de lomo asada al romero con pisto <i>new</i> Pork loin & veg</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>20 613 Kcal 33 Gr 20 Prot 56 HC 2,5 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed Tortilla francesa c/ens.lechuga,maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 T Pan Bread 1</p>
<p>23 613 Kcal 36 Gr 43 Prot 119 HC 1,0 AGS Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 686 Kcal 29 Gr 24 Prot 111 HC 1,7 AGS Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham Muslitos de pollo asados c/arroz salteado Roast chicken thighs with rice sautéed</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>25 664 Kcal 38 Gr 28 Prot 69 HC 0,2 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>26 633 Kcal 42 Gr 31 Prot 31 HC 8,0 AGS Día internacional de Irlanda Sopa irlandesa Irish soup 2-4 <i>new</i> Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T <i>new</i></p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>27 No lectivo</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



new Producto nuevo



T Temporal

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 662 Kcal 48 Gr 36 Prot 72 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 691 Kcal 36 Gr 27 Prot 73 HC 0,2 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Merluza al horno con verduritas Hake fillet & vegetables 4-5T-6T</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>4 655 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>5 666 Kcal 26 Gr 30 Prot 86 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2 Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>6 653 Kcal 32 Gr 19 Prot 20 HC 4,2 AGS Salteado de verdura sin legumbre Sautéed vegetables Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 T Pan Bread 1</p>
<p>9 675 Kcal 38 Gr 30 Prot 109 HC 0,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 701 Kcal 36 Gr 28 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de calabaza,puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T Albóndigas caseras de ternera con patatas Homemade beef meatballs with potatoes</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>11 629 Kcal 31 Gr 23 Prot 68 HC 0,2 AGS Arroz salteado Sauteed rice Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon&vegetables 4-5T-6T</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>12 625 Kcal 24 Gr 27 Prot 69 HC 0,3 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga y cherries <i>new</i> Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 T Pan Bread 1</p>
<p>16 683 Kcal 31 Gr 25 Prot 95 HC 0,0 AGS Pasta s/g con tomate y albahaca G/f pasta pomodoro F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 692 Kcal 24 Gr 34 Prot 81 HC 0,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>18 623 Kcal 30 Gr 22 Prot 67 HC 0,3 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Lacón a la plancha con lechuga Grilled fillet of pork with lettuce</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>19 642 Kcal 25 Gr 23 Prot 54 HC 0,8 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6 Cinta de lomo asada al romero con pisto <i>new</i> Pork loin & veg</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>20 613 Kcal 33 Gr 20 Prot 56 HC 2,5 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed <i>new</i> Tortilla francesa c/ens.lechuga,maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 T Pan Bread 1</p>
<p>23 613 Kcal 36 Gr 43 Prot 119 HC 1,0 AGS Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 686 Kcal 29 Gr 24 Prot 111 HC 1,7 AGS Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables Muslitos de pollo asados c/arroz salteado Roast chicken thighs with rice sautéed</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>25 664 Kcal 38 Gr 28 Prot 69 HC 0,2 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>26 633 Kcal 42 Gr 31 Prot 31 HC 8,0 AGS Día internacional de Irlanda Sopa irlandesa Irish soup 2-4 <i>new</i> <i>new</i> Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T <i>new</i></p> <p>T Fruta de temporada Fruit T Pan Bread 1</p>	<p>27 No lectivo</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



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 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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 662 Kcal 48 Gr 36 Prot 72 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>4 655 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>5 659 Kcal 41 Gr 24 Prot 65 HC 0,0 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Salchichas de pavo con lechuga Turkey sausages with lettuce 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>6 694 Kcal 32 Gr 28 Prot 42 HC 4,4 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette & tomatoes 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 624 Kcal 36 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>11 653 Kcal 107 Gr 192 Prot 58 HC 0,9 AGS Potaje de garbanzos con espinacas Chickpeas stewed with spinach Lacon asado en su jugo con verduras Baked pork fillet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 632 Kcal 25 Gr 31 Prot 67 HC 0,3 AGS Sopa de picadillo con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>13 693 Kcal 29 Gr 25 Prot 56 HC 2,5 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Tortilla francesa con lechuga y cherries Omelett with salad 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>16 691 Kcal 32 Gr 30 Prot 112 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y remolacha Omelette with salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>18 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19 630 Kcal 25 Gr 19 Prot 55 HC 0,7 AGS Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Cinta de lomo asada al romero con pisto Pork loin & veg Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>20 613 Kcal 31 Gr 31 Prot 49 HC 2,7 AGS Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Tortilla francesa con lechuga, maíz y zanahoria French omelette with lettuce, sweet corn and carrot 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>23 625 Kcal 41 Gr 37 Prot 114 HC 2,0 AGS Macarrones eco.boloñesa (carne picada). Bolognese pasta 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con ensalada. Fish in sauce with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 650 Kcal 31 Gr 36 Prot 77 HC 33.030,3 AGS Guisantes salteados con patatas y taquitos de jamón. Sautéed peas with ham Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>25 684 Kcal 39 Gr 36 Prot 66 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>26 673 Kcal 41 Gr 33 Prot 67 HC 7,9 AGS Sopa de ave con fideos Soup with pasta 1-3T-8T-11T Estofado irlandés de cerdo Irish Pork Stew 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>27</p>

Día internacional de Irlanda

No lectivo

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



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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 662 Kcal 48 Gr 36 Prot 72 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>F.merluza al horno c/lechuga y maíz Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS Sopa de fideos ecológicos sin carne Organic noodle soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos,pollo y verdura Chickpeas with chicken and vegetables 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>4 655 Kcal 36 Gr 25 Prot 76 HC 5,6 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Hamburguesa vegetal con patatas. Veggie burger with potatoes 1-4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>5 618 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 0,0 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>6 694 Kcal 32 Gr 28 Prot 42 HC 4,4 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS Lentejas estofadas c/verduras. Organic lentil stew with veg 1T</p> <p>Abadejo al horno con rod.tomate fish & tomatoes 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 624 Kcal 36 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de calabaza,puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Filete de pollo al hornoc/patatas chicken with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>11 619 Kcal 30 Gr 35 Prot 52 HC 0,6 AGS Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6</p> <p>Medallones de merluza al limón con verduras. Hake medallions with lemon&vegetables 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 632 Kcal 25 Gr 31 Prot 67 HC 0,3 AGS Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>16 694 Kcal 32 Gr 32 Prot 112 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>18 646 Kcal 22 Gr 36 Prot 95 HC 2,7 AGS Sopa de fideos ecológicos sin carne Organic noodle soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos,pollo y verdura Chickpeas with chicken and vegetables 10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19 642 Kcal 25 Gr 23 Prot 54 HC 0,8 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6</p> <p>Abadejo al horno con pisto Fish & with veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>20 677 Kcal 28 Gr 27 Prot 74 HC 4,3 AGS Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Pollo a la plancha ens. lechuga , maíz y zanahoria. Chicken fillet with salad 1</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>23 631 Kcal 39 Gr 48 Prot 112 HC 2,0 AGS Macarrones eco. con salsa de tomate. Pasta with tomato sauce -3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 650 Kcal 31 Gr 36 Prot 77 HC 33,030,3 AGS Guisantes salteados con patatas Sautéed peas Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>25 684 Kcal 39 Gr 36 Prot 66 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables Merluza al horno con pisto fish with ratatouille new</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>26 633 Kcal 42 Gr 31 Prot 31 HC 8,0 AGS Sopa irlandesa Irish soup 2-4</p> <p>Filete de pollo con lechuga Chicken with lettuce</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>27</p> <p>Día internacional de Irlanda</p> <p>No lectivo</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



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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 639 Kcal 46 Gr 35 Prot 72 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de queso c/ens.lechuga,maiz y zanahoria. Cheese omelette&salad 2-3-10T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 680 Kcal 27 Gr 17 Prot 89 HC 0,5 AGS Sopa de fideos ecológicos sin carne Soup with pasta without meat 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido completo sin carne (garbanzos y verdura) Chickpeas with vegetables</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>4 650 Kcal 30 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Tortilla francesa con patatas Omelette with potatoes 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>5 618 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 0,0 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>6 689 Kcal 27 Gr 17 Prot 40 HC 2,6 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimienta. stewed white beans with vegetables Hamburguesa vegetal con rod.tomate Veggie burger with tomato slice 1-8</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS Lentejas estofadas c/verduras. Organic lentil stew with veg 1T</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 609 Kcal 35 Gr 16 Prot 77 HC 0,1 AGS Crema de calabaza,puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Hamburg.vegetal con patatas Veggie burger with potatoes 1-2T-3T-4T-5T-6T-8</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>11 619 Kcal 30 Gr 35 Prot 52 HC 0,6 AGS Garbanzos guisados con espinacas y calamares Chickpeas stewed with spinach and squid 5-6 Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon&vegetables 4-5T-6T</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 695 Kcal 31 Gr 18 Prot 63 HC 0,0 AGS Sopa de fideos ecológicos sin carne Soup with pasta without meat 1-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla francesa con patatas Omelette with potatoes 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>13 663 Kcal 32 Gr 27 Prot 64 HC 3,4 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>16 664 Kcal 32 Gr 32 Prot 112 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 602 Kcal 27 Gr 19 Prot 44 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>18 680 Kcal 27 Gr 17 Prot 89 HC 0,5 AGS Sopa de fideos ecológicos sin carne Soup with pasta without meat 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido completo sin carne (garbanzos y verdura) Chickpeas with vegetables</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19 633 Kcal 24 Gr 25 Prot 52 HC 0,2 AGS Patatas guisadas con calamares Stewed potatoes with squid 5-6</p> <p>Abadejo al horno con pisto Fish with vegetables 4</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>20 677 Kcal 28 Gr 27 Prot 74 HC 4,3 AGS Lentejas ecológicas c/cebolla y pimienta Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Huevos con bechamel y ens. lechuga , maíz y zanahoria. Eggs villaroy with salad 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>23 690 Kcal 33 Gr 41 Prot 110 HC 0,0 AGS Macarrones ecológicos con salsa de tomate Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 612 Kcal 36 Gr 27 Prot 88 HC 33,028,6 AGS Guisantes salteados con patatas Sautéed peas with potatoes</p> <p>Hamburguesa vegetal con coús-coús Veggie burger with coús-coús 1-2T-3T-4T-5T-6T-8-11T</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>25 684 Kcal 39 Gr 36 Prot 66 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables</p> <p>Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>26 647 Kcal 37 Gr 27 Prot 34 HC 0,2 AGS Día internacional de Irlanda Sopa irlandesa Irish soup 2-4</p> <p>new Merluza al horno con verduritas Hake fillet & vegetables 4-5T-6T</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>27 No lectivo</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



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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday







Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 662 Kcal 48 Gr 36 Prot 72 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 622 Kcal 27 Gr 25 Prot 90 HC 0,7 AGS Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Garbanzos,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken beef&veg</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p> Pan Bread 1</p>	<p>4 650 Kcal 30 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Tortilla francesa con patatas Omelette with potatoes 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 618 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 0,0 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>6 694 Kcal 32 Gr 28 Prot 42 HC 4,4 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimienta. stewed white beans with vegetables</p> <p>Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>T Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS Lentejas estofadas c/verduras. Organic lentil stew with veg 1T</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 601 Kcal 36 Gr 28 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de calabaza,puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas caseras de ternera con patatas Homemade beef meatballs with potatoes</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p> Pan Bread 1</p>	<p>11 671 Kcal 26 Gr 28 Prot 52 HC 0,5 AGS Potaje de garbanzos con espinacas Chickpeas stewed with spinach</p> <p>Abadejo al horno con verduras. Fish with vegetables 4</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 606 Kcal 24 Gr 27 Prot 66 HC 0,1 AGS Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>T Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>16 632 Kcal 31 Gr 19 Prot 111 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo al horno con lechuga y remolacha Fish with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p> Pan Bread 1</p>	<p>18 622 Kcal 27 Gr 25 Prot 90 HC 0,7 AGS Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Garbanzos,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken beef&veg</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 621 Kcal 23 Gr 21 Prot 52 HC 0,2 AGS Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables</p> <p>Abadejo al horno con pisto Fish with vegetables 4</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>20 661 Kcal 36 Gr 31 Prot 47 HC 2,6 AGS Lentejas ecológicas c/cebolla y pimienta Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Tortilla francesa c/ens.lechuga,maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>T Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>23 690 Kcal 33 Gr 41 Prot 110 HC 0,0 AGS Macarrones ecológicos con salsa de tomate Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 695 Kcal 29 Gr 31 Prot 74 HC 33,030,3 AGS Guisantes salteados con patatas Sautéed peas with potatoes</p> <p>Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p> Pan Bread 1</p>	<p>25 684 Kcal 39 Gr 36 Prot 66 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables</p> <p>Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>26 632 Kcal 32 Gr 12 Prot 47 HC 1,3 AGS Día internacional de Irlanda Sopa irlandesa Irish soup 2-4</p> <p>new Hamburguesa vegetal con verduras Veggie burger with veg. 1-8</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>27 Non lectivo</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



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 CoI. 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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2 662 Kcal 48 Gr 36 Prot 72 HC 0,0 AGS Brócoli salteado con zanahorias. Sautéed broccoli with carrot 10T</p> <p>Tortilla de pavo y queso c/ens.lechuga y maíz Cheese and turkey omelette&salad 2-3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>3 622 Kcal 27 Gr 25 Prot 90 HC 0,7 AGS Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Garbanzos,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken beef&veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>4 650 Kcal 30 Gr 21 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T</p> <p>Tortilla francesa con patatas Omelette with potatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 618 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 0,0 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con lechuga. Pollock with garlic and parsley and lettuce 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>6 694 Kcal 32 Gr 28 Prot 42 HC 4,4 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables</p> <p>Muslitos de pollo asados con tomate Chicken drumstick with tomato sauce</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T</p> <p>Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>10 601 Kcal 36 Gr 28 Prot 67 HC 0,1 AGS Crema de calabaza,puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T</p> <p>Albóndigas caseras de ternera con patatas Homemade beef meatballs with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>11 671 Kcal 26 Gr 28 Prot 52 HC 0,5 AGS Potaje de garbanzos con espinacas Chickpeas stewed with spinach</p> <p>Abadejo al horno con verduras. Fish with vegetables 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 606 Kcal 24 Gr 27 Prot 66 HC 0,1 AGS Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>13 650 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables</p> <p>Salmón al horno con lechuga y cherries Grilled salmon fillet with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>16 632 Kcal 31 Gr 19 Prot 111 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>Abadejo al horno con lechuga y remolacha Fish with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>17 620 Kcal 25 Gr 33 Prot 56 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo con tomate Green beans with garlic and tomato</p> <p>Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>18 622 Kcal 27 Gr 25 Prot 90 HC 0,7 AGS Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Garbanzos,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken beef&veg</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 621 Kcal 23 Gr 21 Prot 52 HC 0,2 AGS Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables</p> <p>Abadejo al horno con pisto Fish with vegetables 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>20 661 Kcal 36 Gr 31 Prot 47 HC 2,6 AGS Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento Home-style organic lentils with carrot 1T</p> <p>Tortilla francesa c/ens.lechuga,maíz y zanahoria Omelette and salad 3</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>23 690 Kcal 33 Gr 41 Prot 110 HC 0,0 AGS Macarrones ecológicos con salsa de tomate Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la Vizcaina Cod Biscayan style 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>24 695 Kcal 29 Gr 31 Prot 74 HC 33.030,3 AGS Guisantes salteados con patatas Sautéed peas with potatoes</p> <p>Muslitos de pollo asados c/coús-coús Roast chicken thighs with coús-coús 1-8T-11T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>25 684 Kcal 39 Gr 36 Prot 66 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables</p> <p>Huevos duros con pisto Boiled eggs with vegetable ratatouille 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>26 632 Kcal 32 Gr 12 Prot 47 HC 1,3 AGS Sopa irlandesa Irish soup 2-4</p> <p>Hamburguesa vegetal con verduras Veggie burger with veg. 1-8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>27</p> <p>Día internacional de Irlanda</p> <p>Non lectivo</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



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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE