

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>3 646 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>5 618 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 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</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>13 650 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>18 646 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>20 677 Kcal 28 Gr 27 Prot 74 HC 4,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento 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>23 631 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>26 633 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



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