

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 632 Kcal 37 Gr 41 Prot 111 HC 1,0 AGS Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3 Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	2 611 Kcal 39 Gr 23 Prot 56 HC 0,3 AGS Judías verdes rehogadas con tomate. Sautéed green beans 10T Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	3 676 Kcal 22 Gr 33 Prot 113 HC 0,9 AGS T Sopa de cocido c/fideo integral y eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T new Garbanzos con pollo y verduras Stewed 10T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	4 651 Kcal 46 Gr 35 Prot 48 HC 1,2 AGS Ensaladilla rusa (patata,zanahoria,atún, huevo). Russian potato salad 3-4-8T Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	5 615 Kcal 19 Gr 25 Prot 56 HC 3,7 AGS Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y tomate cherry Zucchini omelet & salad 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
8 652 Kcal 37 Gr 29 Prot 79 HC 3,0 AGS Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2 Huevos revueltos con ens.de lechuga y maíz. Scrambled egg with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	9 704 Kcal 29 Gr 30 Prot 83 HC 1,5 AGS T Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T F. merluza orly casero (harina de maíz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	10 615 Kcal 37 Gr 27 Prot 111 HC 0,2 AGS Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes 8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	11 632 Kcal 38 Gr 31 Prot 63 HC 6,5 AGS Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	12 680 Kcal 34 Gr 27 Prot 65 HC 2,4 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Bacalao al horno c/lechuga y zanahoria cod fillet & salad 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
15 691 Kcal 29 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS Lentejas eco.c/patata,pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	16 635 Kcal 39 Gr 26 Prot 42 HC 0,5 AGS Judías verdes c/patatas y pavo Green beans&potatoes&urkey 2T-8T-10T Huevos duros con pisto y lechuga Boiled eggs with vegetable ratatouille&lettuce 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	17 645 Kcal 39 Gr 33 Prot 69 HC 2,0 AGS Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4 new Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	18 664 Kcal 18 Gr 23 Prot 123 HC 0,8 AGS new Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah,cebolla) Wok of fried rice with vegetables Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	19 



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

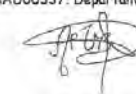


new Producto nuevo



Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

COMIDA	CENA
Hidratos + Carne 	Verdura + Pescado
Hidratos + Pescado 	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne
Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado
Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne
Fruta + Lácteo 	Fruta

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com