

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



3 697 Kcal 47 Gr 33 Prot 60 HC 9,0 AGS Patatas guisadas con verduritas Stewed potatoes with vegetables Filete de cerdo pork fillet 1-3 Verduras salteadas Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	4 630 Kcal 15 Gr 18 Prot 99 HC 2,2 AGS Macarrones salteados con bacon Sauteed pasta with bacon 1-3T-8T-11T Huevos Villaroy Eggs villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8 Ensalada de lechuga y remolacha Lettuce & beet salad Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	5 688 Kcal 28 Gr 25 Prot 56 HC 2,3 AGS Potaje de garbanzos con espinacas Chickpea stew with spinach Pollo asado Roasted chicken Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce & carrot salad Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	6 619 Kcal 32 Gr 27 Prot 55 HC 1,0 AGS Sopa de picadillo con fideos Meat soup with noodles 1-3T-8T-11T Merluza en salsa Hake in sauce 4-5T-6T Berenjena rebozada Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	7 665 Kcal 36 Gr 20 Prot 69 HC 2,4 AGS Crema de puerros Cream ok leek Albóndigas mixtas de ternera en salsa Meatballs in sauce 8-10T Patatas cuadro Potatoes Yogur 2 Pan Bread 1
10 697 Kcal 47 Gr 33 Prot 60 HC 9,0 AGS Patatas guisadas con verduritas Stewed potatoes with vegetables Filete de cerdo pork fillet 1-3 Verduras salteadas Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	11 620 Kcal 39 Gr 25 Prot 82 HC 0,8 AGS Lentejas guisadas con jamón Organic lentils with chorizo 1T Croquetas de bacalao Cod croquettes 1-2-3T-4-5T-6T-8T-10T Ensalada de lechuga y maíz Lettuce & sweet corn salad Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	12 619 Kcal 22 Gr 14 Prot 40 HC 0,5 AGS Judías verdes rehogadas con tomate Green beans sautéed with tomato Cinta de lomo adobada Pork loin Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce & carrot salad Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	13 675 Kcal 20 Gr 22 Prot 75 HC 0,2 AGS Paella de verduras Vegetable Paella Gallo al horno Fish with zucchini 4-5T-6T Patata panadera Potatoes Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	14 652 Kcal 29 Gr 28 Prot 81 HC 3,0 AGS Sopa de cocido con fideos Soup with pasta 1-3T-8T-11T Garbanzos, carne y verduras Chickpeas, meat & vegetables 10T Yogur 2 Pan Bread 1
17 659 Kcal 20 Gr 16 Prot 57 HC 2,0 AGS Coliflor gratinada Cauliflower au gratin 1-2 Huevos Villaroy Eggs villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8 Ensalada de lechuga y cherries Lettuce & sweet corn salad Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	18 697 Kcal 24 Gr 31 Prot 58 HC 1,4 AGS Potaje de garbanzos con verduras Chickpeas stew with vegetables Salmón al horno Grilled salmon fillet with lettuce 4 Calabacín rebozado breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	19 617 Kcal 26 Gr 19 Prot 27 HC 1,6 AGS Crema de espinacas Spinach cream Ragout de ternera en salsa Beef ragout Patatas fritas Potatoes Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	20 615 Kcal 43 Gr 24 Prot 33 HC 0,0 AGS Brócoli al gratén Broccoli au gratin 1-2 Bacalao al horno cod fillet 4 Ensalada de lechuga y aceitunas Lettuce & sweet corn salad Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	21 610 Kcal 26 Gr 13 Prot 77 HC 2,6 AGS Jornada Venezolana Arroz con frijoles negros Rice with black beans Pollo guisado al estilo venezolano Chicken ragout Patata cocida Potatoes Yogur 2 Pan Bread 1
24 766 Kcal 35 Gr 46 Prot 65 HC 0,0 AGS Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables 1T Lomo de cerdo a la naranja Pork loin Ensalada de lechuga y aceitunas Lettuce & sweet corn salad Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	25 632 Kcal 21 Gr 27 Prot 85 HC 0,1 AGS Arroz con tomate y verduras Rice with vegetables in tomato sauce 10T Merluza empanada Hake & chips and ketchup 1-3-4-5T-6T Coliflor rebozada Battered cauliflower 1-2T-4T-5T-6T Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	26 635 Kcal 23 Gr 5 Prot 50 HC 0,1 AGS Cuscús con verduras coús-coús with veg 1-8T-11T Pollo al chilindrón con zanahoria y pimiento Chilindrón chicken Patatas cuadro Potatoes Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	27 635 Kcal 34 Gr 29 Prot 80 HC 0,3 AGS Macarrones gratinados con queso Macaroni and cheese au gratin 1-2-3T-8T-11T Bacalao con tomate Cod with tomato sauce 4 Ensalada de lechuga y maíz Lettuce & sweet corn salad Fruta de temporada Seasonal fruit Pan Bread 1	28 684 Kcal 42 Gr 46 Prot 26 HC 2,4 AGS Crema de calabaza Pumpkin cream Filete de pollo Breaded chicken 1-3 Patata panadera Potatoes Yogur 2 Pan Bread 1



ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



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. MAB00337. 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

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