

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

3

4

7

654 Kcal 35 Gr 32 Prot 132 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Boquerones en tempura c/lechuga y zanah. Tempura anchovies with salad
1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

8

690 Kcal 40 Gr 46 Prot 109 HC 2,9 AGS

Menestra de verduras vegetables sautéed

Jamonicitos de pollo asados c/coús-coús. Chicken drumsticks&coús-coús. 1-8T-11T

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

9

661 Kcal 40 Gr 37 Prot 112 HC 1,0 AGS

Jornada gastronómica Griega

Crema de patata, calabacín y ajo. KRÉMA KOLOKYTHIOU

Merluza al horno con tomate y ens. de lechuga PSARI STO FOÚRNO ME DOMÁTA 4-5T-6T

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

10

648 Kcal 43 Gr 33 Prot 130 HC 0,1 AGS

Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T

Albóndigas de soja a la jardinera Soya meatballs in sauce with vegetables 8

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

11

697 Kcal 35 Gr 35 Prot 80 HC 5,4 AGS

Lentejas eco. estofadas c/verduras. Stewed organic lentils with vegetables 1T

Tortilla francesa c/champiñones y rod. de tomate. omelette with mushrooms&fresh tomato 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

14

615 Kcal 34 Gr 36 Prot 116 HC 3,0 AGS

Puré de patata,puerro y calabaza. Vegetable puree with croutons

Tortilla francesa con verduritas. Omelette with vegetables 3

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

15

637 Kcal 40 Gr 37 Prot 118 HC 0,1 AGS

Macarrones integrales pomodoro(tomate&albahaca) Wheat pasta with tomato 1-3T-8T

Abadejo al eneldo con lechuga y maíz Fish with fresh herbs and salad 4

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

16

623 Kcal 49 Gr 41 Prot 154 HC 0,8 AGS

Ensalada de arroz (maíz,aceitunas,atún y huevo). Rice salad 3-4

Garbanzos melosos con verduras. Sweet chickpeas with vegetables

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

17

680 Kcal 40 Gr 44 Prot 92 HC 1,4 AGS

Judías verdes al ajillo con patatas. Garlic green beans with potatoes

Contramuslo de pollo asado c/ens.de lechuga. Roasted chicken drumstick with lettuce

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

18

666 Kcal 19 Gr 28 Prot 87 HC 3,8 AGS

Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables

Tortilla de calabacín con rod.tomate. Zucchini omelet & tomato 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

21

679 Kcal 38 Gr 44 Prot 122 HC 0,0 AGS

Arroz tres delicias casero (huevo,zanah,guisante). Special Fried Rice 3

Gallo en salsa verde con zanahoria. Fish in green sauce with carrots 4-5T-6T

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

22

6 Kcal 35 Gr 21 Prot 91 HC 0,6 AGS

Panaché de verduras salteado. Mixed vegetables

Tortilla de española c/lechuga y remolacha. Homemade potato omelette&salad 3

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

23

641 Kcal 47 Gr 42 Prot 115 HC 0,3 AGS

Lentejas ecológicas c/patata,pimiento,cebolla. Stewed organic lentils with vegetables 1T

Hamburguesa de soja con rod. de tomate. Soya burger with tomato slice 8

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

24

674 Kcal 38 Gr 22 Prot 86 HC 0,1 AGS

Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4

Ragout de pollo con lechuga y maíz. Chicken stew with salad

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

25

693 Kcal 36 Gr 40 Prot 93 HC 3,4 AGS

Macarrones integrales con salsa de tomate. Wholemeal pasta with tomato sauce 1-3T-8T

Salmón con crema suave de limón y verduritas. Lemon salmon with veg 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

28

627 Kcal 49 Gr 47 Prot 118 HC 0,0 AGS

Brócoli rehogado con zanahoria. Sautéed broccoli with carrot 10TMacarrones

Fil pollo con puré de patatas Pork fillet with mashed potatoes 2-13

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

29

677 Kcal 41 Gr 55 Prot 96 HC 1,7 AGS

Macarrones integrales c/ nata . Pasta with cream 1-2-3T-8T

Bacalao a la romana con ensalada Cod with salad 1-3-4

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

30

645 Kcal 52 Gr 45 Prot 100 HC 0,3 AGS

Alubias blancas c/patata,zanahoria y pimiento. Stewed white beans with vegetables

Huevos duros en salsa con rod. de tomate. Boiled egg with tomato slice 3

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

31

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

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 

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

3

4

7

662 Kcal 34 Gr 14 Prot 103 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Salmón al horno con lechuga y zanah. Salmón with salad

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

8

605 Kcal 40 Gr 36 Prot 75 HC 2,3 AGS

Menestra de verduras vegetables sautéed
Jamonicitos de pollo asados c/patatas. Roast chicken hams with potatoes

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

9

653 Kcal 37 Gr 31 Prot 96 HC 1,0 AGS

Jornada gastronómica Griega

Crema de patata, calabacín y ajo. KREMA KOLOKYTHIOU
Merluza al horno con tomate y ens. de lechuga PSARI STO FOÚRNO ME DOMÁTA 4-5T-6T

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

10

664 Kcal 46 Gr 23 Prot 113 HC 0,1 AGS

Ensalada de pasta sin gluten gluten free pasta salad
Albóndigas de soja a la jardinera Soya meatballs in sauce with vegetables 8

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

11

619 Kcal 35 Gr 22 Prot 59 HC 5,1 AGS

Verdura rehogada Sautéed vegetables
Tortilla francesa c/champiñones y rod. de tomate. omelette with mushrooms&fresh tomato 3

Yogur Yoghurt 2
Pan sin gluten G/f bread

14

627 Kcal 48 Gr 36 Prot 107 HC 6,0 AGS

Puré de patata,puerro y calabaza. Vegetable puree with croutons

Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

15

668 Kcal 39 Gr 28 Prot 90 HC 0,1 AGS

Pasta s/g al pomodoro (tomate y albahaca) G/f pasta pomodoro

Abadejo al eneldo con lechuga y maíz Fish with fresh herbs and salad 4

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

16

615 Kcal 45 Gr 34 Prot 137 HC 0,8 AGS

Ensalada de arroz (maíz,aceitunas,atún y huevo). Rice salad 3-4

Garbanzos melosos con verduras. Sweet chickpeas with vegetables

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

17

693 Kcal 41 Gr 40 Prot 72 HC 1,4 AGS

Judías verdes al ajillo con patatas. Garlic green beans with potatoes

Contramuslo de pollo asado c/ens.de lechuga. Roasted chicken drumstick with lettuce

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

18

680 Kcal 20 Gr 24 Prot 67 HC 3,8 AGS

Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimienta. stewed white beans with vegetables
Tortilla de calabacín con rod.tomate. Zucchini omelet & tomato 3

Yogur Yoghurt 2
Pan sin gluten G/f bread

21

671 Kcal 34 Gr 38 Prot 105 HC 0,0 AGS

Arroz tres delicias casero (huevo,zanah,guisante). Special Fried Rice 3
Gallo en salsa verde con zanahoria. Fish in green sauce with carrots 4-5T-6T

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

22

619 Kcal 37 Gr 17 Prot 70 HC 0,6 AGS

Panaché de verduras salteado. Mixed vegetables
Tortilla de española c/lechuga y remolacha. Homemade potato omelette&salad 3

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

23

665 Kcal 42 Gr 28 Prot 109 HC 0,1 AGS

Crema de verduras frescas Vegetable cream 10T
Hamburguesa de soja con rod. de tomate. Soya burger with tomato slice 8

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

24

688 Kcal 40 Gr 19 Prot 66 HC 0,1 AGS

Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4
Ragout de pollo con lechuga y maíz. Chicken stew with salad

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

25

699 Kcal 36 Gr 33 Prot 82 HC 3,4 AGS

Pasta sin gluten con tomate. Gluten free pasta with tomato
Salmón con crema suave de limón y verduritas. Lemon salmon with veg 4

Yogur Yoghurt 2
Pan sin gluten G/f bread

28

650 Kcal 44 Gr 38 Prot 119 HC 0,0 AGS

Brócoli rehogado con zanahoria. Sautéed broccoli with carrot 10T

Cinta de lomo asada con puré de patatas Pork fillet with mashed potatoes 2-13

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

29

656 Kcal 39 Gr 40 Prot 102 HC 0,3 AGS

Pasta sin gluten c/ nata . Gluten free pasta with cream 2

Bacalao orly (harina maíz y huevo) con calabacín. Battered Codd with zucchini 3-4

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

30

637 Kcal 49 Gr 39 Prot 83 HC 0,3 AGS

Alubias blancas c/patata,zanahoria y pimienta. Stewed white beans with vegetables

Huevos duros en salsa con rod. de tomate. Boiled egg with tomato slice 3

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

31

637 Kcal 49 Gr 39 Prot 83 HC 0,3 AGS

Huevos duros en salsa con rod. de tomate. Boiled egg with tomato slice 3

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan sin gluten G/f bread

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

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

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



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

3

4

7

670 Kcal 38 Gr 20 Prot 120 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Salmón al horno con lechuga y zanah. Salmón with salad

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Integral Bread 1

8

690 Kcal 40 Gr 46 Prot 109 HC 2,9 AGS

Menestra de verduras vegetables sautéed
Jamonicitos de pollo asados c/coús-coús. Chicken drumsticks&coús-coús 1-8T-11T

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Bread 1

9

661 Kcal 40 Gr 37 Prot 112 HC 1,0 AGS

Jornada gastronómica Griega

Crema de patata, calabacín y ajo. KREMA KOLOKYTHIOU
Merluza al horno con tomate y ens. de lechuga PSARI STO FOÚRNO ME DOMÁTA 4-5T-6T
Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Integral Bread 1

10

651 Kcal 45 Gr 27 Prot 133 HC 0,1 AGS

Ensalada de pasta sin gluten y sin huevo gluten free pasta salad
Albóndigas de soja a la jardinera Soya meatballs in sauce with vegetables 8

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Bread 1

11

696 Kcal 33 Gr 39 Prot 82 HC 4,8 AGS

Lentejas eco. estofadas c/verduras. Stewed organic lentils with vegetables 1T
Lomo al horno con rodaja de tomate Pork loin & tomato

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

14

635 Kcal 51 Gr 42 Prot 124 HC 6,0 AGS

Puré de patata, puerro y calabaza. Vegetable puree with croutons

Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Integral Bread 1

15

655 Kcal 38 Gr 32 Prot 110 HC 0,1 AGS

Pasta s/g al pomodoro (tomate y albahaca) G/f pasta pomodoro

Abadejo al eneldo con lechuga y maíz Fish with fresh herbs and salad 4

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Bread 1

16

677 Kcal 49 Gr 38 Prot 145 HC 0,8 AGS

Ensalada de arroz sin huevo salad rice 4

Garbanzos melosos con verduras. Sweet chickpeas with vegetables

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Integral Bread 1

17

680 Kcal 40 Gr 44 Prot 92 HC 1,4 AGS

Judías verdes al ajillo con patatas. Garlic green beans with potatoes

Contramuslo de pollo asado c/ens.de lechuga. Roasted chicken drumstick with lettuce

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Bread 1

18

697 Kcal 42 Gr 37 Prot 87 HC 6,9 AGS

Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables
Salchichas de pavo c/rod. de tomate. Turkey Sausages in Its Juice with tomato slice 8

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

21

679 Kcal 38 Gr 44 Prot 122 HC 0,0 AGS

Arroz tres delicias casero sin huevo Special Fried Rice 3

Gallo en salsa verde con zanahoria. Fish in green sauce with carrots 4-5T-6T

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Integral Bread 1

22

619 Kcal 38 Gr 34 Prot 78 HC 2,4 AGS

Panaché de verduras salteado. Mixed vegetables

Lomo a la plancha c/lechuga y remolacha Baked tenderloin tape with lettuce

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Bread 1

23

641 Kcal 47 Gr 42 Prot 115 HC 0,3 AGS

Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables 1T
Hamburguesa de soja con rod. de tomate. Soya burger with tomato slice 8

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Integral Bread 1

24

641 Kcal 37 Gr 19 Prot 85 HC 0,1 AGS

Ensalada campera sin huevo Potato salad 4

Ragout de pollo con lechuga y maíz. Chicken stew with salad

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Bread 1

25

686 Kcal 35 Gr 36 Prot 103 HC 3,4 AGS

Pasta sin gluten con tomate. Gluten free pasta with tomato sauce

Salmón con crema suave de limón y verduritas. Lemon salmon with veg 4

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

28

658 Kcal 47 Gr 44 Prot 135 HC 0,0 AGS

Brócoli rehogado con zanahoria. Sautéed broccoli with carrot 10T

Cinta de lomo asada con puré de patatas Pork fillet with mashed potatoes 2-13

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Integral Bread 1

29

163 Kcal 38 Gr 44 Prot 122 HC 0,3 AGS

Pasta sin gluten c/nata. Gluten free pasta with cream 2

Bacalao orly (harina) con calabacín. Battered cod with zucchini 1-4

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Bread 1

30

637 Kcal 42 Gr 47 Prot 100 HC 1,2 AGS

Alubias blancas c/patata, zanahoria y pimiento. Stewed white beans with vegetables

Filete de pollo a la plancha c/rod. tomate Grilled chicken fillet w/tomato

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2
Pan Integral Bread 1

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

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

3

4

7 632 Kcal 29 Gr 14 Prot 109 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Salmón al horno con lechuga y zanah. Salmón with salad

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

8 651 Kcal 31 Gr 40 Prot 98 HC 2,9 AGS

Menestra de verduras vegetables sautéed
Jamonicos de pollo asados c/coús-coús. Chicken drumsticks&coús-coús 1-8T-11T

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

9 623 Kcal 31 Gr 30 Prot 101 HC 1,0 AGS

Jornada gastronómica Griega
Crema de patata, calabacín y ajo. KREMA KOLOKYTHIOU
Merluza al horno con tomate y ens. de lechuga PSARI STO FOÚRNO ME DOMÁTA 4-5T-6T

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

10 610 Kcal 34 Gr 26 Prot 119 HC 0,1 AGS

Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T
Albóndigas de soja a la jardinera Soya meatballs in sauce with vegetables 8

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

11 670 Kcal 35 Gr 38 Prot 71 HC 3,0 AGS

Lentejas eco. estofadas c/verduras. Stewed organic lentils with vegetables 1T
Tortilla francesa c/champiñones y rod. de tomate. omelette with mushrooms&fresh tomato 3

Yogur de soja Soy yogurt 8-9
Pan Bread 1

14 696 Kcal 43 Gr 35 Prot 113 HC 6,0 AGS

Puré de patata,puerro y calabaza. Vegetable puree with croutons
Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

15 698 Kcal 31 Gr 30 Prot 107 HC 0,1 AGS

Macarrones integrales pomodoro(tomate&albahaca) Wheat pasta with tomato 1-3T-8T
Abadejo al eneldo con lechuga y maíz Fish with fresh herbs and salad 4

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

16 685 Kcal 40 Gr 34 Prot 143 HC 0,8 AGS

Ensalada de arroz (maíz,aceitunas,atún y huevo). Rice salad 3-4
Garbanzos melosos con verduras. Sweet chickpeas with vegetables

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

17 641 Kcal 31 Gr 37 Prot 81 HC 1,4 AGS

Judías verdes al ajillo con patatas. Garlic green beans with potatoes
Contramuslo de pollo asado c/ens.de lechuga. Roasted chicken drumstick with lettuce

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

18 639 Kcal 20 Gr 31 Prot 78 HC 1,4 AGS

Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimienta. stewed white beans with vegetables
Tortilla de calabacín con rod.tomate. Zucchini omelet & tomato 3

Yogur de soja Soy yogurt 8-9
Pan Bread 1

21 640 Kcal 29 Gr 37 Prot 111 HC 0,0 AGS

Arroz tres delicias casero (huevo,zanah,guisante). Special Fried Rice 3
Gallo en salsa verde con zanahoria. Fish in green sauce with carrots 4-5T-6T

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

22 668 Kcal 27 Gr 14 Prot 80 HC 0,6 AGS

Panaché de verduras salteado. Mixed vegetables
Tortilla de española c/lechuga y remolacha. Homemade potato omelette&salad 3

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

23 602 Kcal 38 Gr 35 Prot 104 HC 0,3 AGS

Lentejas ecológicas c/patata,pimiento,cebolla. Stewed organic lentils with vegetables 1T
Hamburguesa de soja con rod. de tomate. Soya burger with tomato slice 8

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

24 636 Kcal 30 Gr 16 Prot 75 HC 0,1 AGS

Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4
Ragout de pollo con lechuga y maíz. Chicken stew with salad

Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

25 618 Kcal 35 Gr 47 Prot 96 HC 1,1 AGS

Macarrones integrales con salsa de tomate. Wholemeal pasta with tomato sauce 1-3T-8T
Salmón con crema suave de limón y verduras. Lemon salmon with veg 4

Yogur de soja Soy yogurt 8-9
Pan Bread 1

28 688 Kcal 40 Gr 41 Prot 107 HC 0,0 AGS

Brócoli rehogado con zanahoria. Sautéed broccoli with carrot 10T
Cinta de lomo asada con patatas Pork fillet with potatoes
Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

29 625 Kcal 30 Gr 34 Prot 78 HC 2,7 AGS

Macarrones integrales c/verduras . Pasta with veg. 1-3T-8T
Bacalao a la romana con ensalada Cod with salad 1-3-4
Fruta de temporada Fruit
Pan Bread 1

30 607 Kcal 43 Gr 38 Prot 89 HC 0,3 AGS

Alubias blancas c/patata,zanahoria y pimiento. Stewed white beans with vegetables
Huevos duros en salsa con rod. de tomate. Boiled egg with tomato slice 3
Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread 1

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



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

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