

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 698 Kcal 45 Gr 32 Prot 122 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Tortilla de pavo c/lechuga y maíz Omelette with turkey& salad 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	3 646 Kcal 36 Gr 29 Prot 101 HC 0,7 AGS Sopa de fideos ecológicos sin carne Soup with pasta without meat 1-3T-8T-11T Garbanzos,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken beef&veg Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	4 604 Kcal 52 Gr 32 Prot 54 HC 0,1 AGS Coliflor con bechamel Cauliflower with Bechamel 1-2 Tortilla francesa con patatas Omelette with potatoes 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	5 623 Kcal 37 Gr 31 Prot 65 HC 1,9 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate fresco. Chicken drumsticks&fresh tomato Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	6 633 Kcal 38 Gr 25 Prot 55 HC 2,4 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T <i>new</i> Boquerones en tempura con lechuga Tempura anchovies with lettuce 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T <i>new</i> Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 697 Kcal 46 Gr 43 Prot 106 HC 0,0 AGS Día intern. de la tortilla de patata Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T <i>new</i> Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	10 640 Kcal 45 Gr 34 Prot 78 HC 0,1 AGS Crema de calabaza,puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T Albóndigas caseras de ternera con patatas Homemade beef meatballs with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	11 613 Kcal 36 Gr 35 Prot 90 HC 826,0 AGS Fideuá de verdura. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon&vegetables 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	12 652 Kcal 37 Gr 42 Prot 81 HC 0,8 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	13 647 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga. Grilled salmon fillet with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 633 Kcal 40 Gr 38 Prot 123 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	17 633 Kcal 41 Gr 26 Prot 65 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic Tortilla francesa con puré de patata Omelette with mashed potato 2-3-13 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	18 646 Kcal 36 Gr 29 Prot 101 HC 0,7 AGS Sopa de fideos ecológicos sin carne Soup with pasta without meat 1-3T-8T-11T Garbanzos,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken beef&veg Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	19 691 Kcal 32 Gr 43 Prot 74 HC 0,1 AGS Patatas guisadas a la marinera. Marinara style potatoes 4-5-6 <i>new</i> Milanese de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	20 650 Kcal 44 Gr 36 Prot 46 HC 2,6 AGS Lentejas ecológicas c/cebolla y pimiento Home-style organic lentils with carrot 1T <i>new</i> Tortilla de queso c/ens.lechuga,maiz y zanahoria. Cheese omelette&salad 2-3-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 679 Kcal 39 Gr 41 Prot 121 HC 0,0 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Abadejo a la Vizcaína con cahelos. Haddock à la Vizcaina with potatoes 4 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	24 686 Kcal 43 Gr 42 Prot 79 HC 3,9 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Pollo en pepitoria c/dados de calabacín. chicken hams in pepitoria with courgettes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	25 629 Kcal 32 Gr 32 Prot 102 HC 2,1 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables Huevos con bechamel y rod.tomate Eggs villaray with tomato slice 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	26 693 Kcal 34 Gr 32 Prot 90 HC 0,0 AGS Macarrones ecológicos con salsa de tomate Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T <i>new</i> Filete de merluza Alicantina(con perejil y ajo) con lechuga y zanahoria Hake fillet & salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	27 No lectivo



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



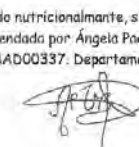
Temporada

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

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



2 690 Kcal 42 Gr 26 Prot 105 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Tortilla de pavo c/lechuga y maíz Omelette with turkey& salad 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	3 658 Kcal 43 Gr 37 Prot 127 HC 2,5 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo&veg Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	4 627 Kcal 46 Gr 31 Prot 70 HC 5,6 AGS Coliflor rehogada Sauteed cauliflower Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	5 617 Kcal 39 Gr 33 Prot 82 HC 1,9 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate fresco. Chicken drumsticks&fresh tomato Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	6 680 Kcal 33 Gr 14 Prot 64 HC 2,4 AGS Pasta sin gluten c/salsa de tomate y queso G/f pasta with tomato sauce and cheese 2 Abadejo al horno con lechuga Fish with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
9 635 Kcal 42 Gr 28 Prot 88 HC 0,0 AGS Día intern. de la tortilla de patata Verdura rehogada Sautéed vegetables Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	10 657 Kcal 47 Gr 30 Prot 95 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 y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	11 684 Kcal 37 Gr 34 Prot 115 HC 0,1 AGS Pasta sin gluten con verduras y magro G/f pasta with vegetables and loin Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon&vegetables 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	12 646 Kcal 39 Gr 43 Prot 97 HC 0,8 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	13 642 Kcal 34 Gr 33 Prot 71 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga. Grilled salmon fillet with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
16 613 Kcal 36 Gr 26 Prot 89 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 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	17 622 Kcal 37 Gr 32 Prot 112 HC 0,9 AGS Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic Cinta de lomo asada al romero c/puré de patata. Pork loin & mashed potatoes 2-13 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	18 648 Kcal 42 Gr 37 Prot 127 HC 2,5 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo&veg Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	19 692 Kcal 34 Gr 37 Prot 79 HC 0,1 AGS Patatas guisadas a la marinera. Marinara style potatoes 4-5-6 Filete de pollo al horno c/rod.tomate Baked chicken fillet with tomato salad Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	20 696 Kcal 43 Gr 26 Prot 72 HC 2,5 AGS Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed Tortilla de queso c/ens.lechuga, maíz y zanahoria. Cheese omelette&salad 2-3-10T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
23 645 Kcal 40 Gr 41 Prot 104 HC 3,0 AGS Paella con magro y verduras Paella with vegetables and chicken Abadejo a la Vizcaina con cachelos. Haddock à la Vizcaina with potatoes 4 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	24 681 Kcal 45 Gr 43 Prot 96 HC 3,9 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Pollo en pepitoria c/dados de calabacín. chicken hams in pepitoria with courgettes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	25 657 Kcal 37 Gr 38 Prot 92 HC 0,3 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	26 611 Kcal 39 Gr 36 Prot 116 HC 1,5 AGS Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese Filete de merluza Alicantina(con perejil y ajo) con lechuga y zanahoria Hake fillet & salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread	27 No lectivo



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

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



www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 684 Kcal 41 Gr 40 Prot 122 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Merluza al horno c/ lechuga y maíz. Hake illet & salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	3 654 Kcal 41 Gr 35 Prot 111 HC 2,5 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	4 609 Kcal 57 Gr 36 Prot 63 HC 5,6 AGS Coliflor con bechamel Cauliflower with Bechamel 1-2 Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	5 623 Kcal 37 Gr 31 Prot 65 HC 1,9 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. Stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate fresco. Chicken drumsticks & fresh tomato Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	6 685 Kcal 31 Gr 12 Prot 47 HC 2,4 AGS Pasta sin gluten c/salsa de tomate y queso G/f pasta with tomato sauce and cheese 2 Abadejo al horno con lechuga Fish with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 629 Kcal 38 Gr 47 Prot 101 HC 0,0 AGS Día intern. de la tortilla de patata Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T Pollo al horno con rodaja de tomate Chicken & tomato Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	10 663 Kcal 45 Gr 28 Prot 78 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 y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	11 690 Kcal 35 Gr 33 Prot 99 HC 0,1 AGS Pasta sin gluten con verduras y magro G/f pasta with vegetables and loin Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	12 652 Kcal 37 Gr 42 Prot 81 HC 0,8 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas. Chicken stew with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	13 647 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga. Grilled salmon fillet with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 622 Kcal 39 Gr 32 Prot 106 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 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	17 627 Kcal 35 Gr 31 Prot 96 HC 0,9 AGS Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic Cinta de lomo asada al romero c/puré de patata. Pork loin & mashed potatoes 2-13 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	18 610 Kcal 40 Gr 32 Prot 102 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 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	19 691 Kcal 32 Gr 43 Prot 74 HC 0,1 AGS Patatas guisadas a la marinera. Marinara style potatoes 4-5-6 Milanesa de pollo con rod. tomate. Milanese chicken with tomato slice 1 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	20 624 Kcal 94 Gr 149 Prot 49 HC 6,7 AGS Lentejas eco. a la riojana con chorizo Ecological lentils with chorizo 1T Lacón a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria Grilled fillet of pork with green peas Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 653 Kcal 44 Gr 47 Prot 121 HC 3,0 AGS Paella con magro y verduras Paella with vegetables and chicken Abadejo a la Vizcaina con cachelos. Haddock à la Vizcaina with potatoes 4 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	24 686 Kcal 43 Gr 42 Prot 79 HC 3,9 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Pollo en pepitoria c/dados de calabacín. Chicken ham in pepitoria with courgettes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	25 668 Kcal 34 Gr 37 Prot 77 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof. c/hortalizas. Beans with vegetables Filete de sajonia a la plancha c/rod. tomate Baked Saxony fillet with tomato slice Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	26 616 Kcal 37 Gr 34 Prot 99 HC 1,5 AGS Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese Filete de merluza Alicantina (con perejil y ajo) con lechuga y zanahoria Hake fillet & salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	27 No lectivo



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

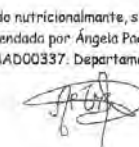


Temporada

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

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



2 684 Kcal 41 Gr 40 Prot 122 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Merluza al horno c/ lechuga y maíz. Hake illet & salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	3 654 Kcal 41 Gr 35 Prot 111 HC 2,5 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	4 609 Kcal 57 Gr 36 Prot 63 HC 5,6 AGS Coliflor con bechamel Cauliflower with Bechamel 1-2 Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	5 623 Kcal 37 Gr 31 Prot 65 HC 1,9 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate fresco. Chicken drumsticks & fresh tomato Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	6 685 Kcal 31 Gr 12 Prot 47 HC 2,4 AGS Pasta sin gluten c/salsa de tomate y queso G/f pasta with tomato sauce and cheese 2 Abadejo al horno con lechuga Fish with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 629 Kcal 38 Gr 47 Prot 101 HC 0,0 AGS Día intern. de la tortilla de patata Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T Pollo al horno con rodaja de tomate Chicken & tomato Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	10 663 Kcal 45 Gr 28 Prot 78 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 y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	11 690 Kcal 35 Gr 33 Prot 99 HC 0,1 AGS Pasta sin gluten con verduras y magro G/f pasta with vegetables and loin Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	12 652 Kcal 37 Gr 42 Prot 81 HC 0,8 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	13 647 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga. Grilled salmon fillet with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 622 Kcal 39 Gr 32 Prot 106 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 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	17 627 Kcal 35 Gr 31 Prot 96 HC 0,9 AGS Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic Cinta de lomo asada al romero c/puré de patata. Pork loin & mashed potatoes 2-13 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	18 610 Kcal 40 Gr 32 Prot 102 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 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	19 691 Kcal 32 Gr 43 Prot 74 HC 0,1 AGS Patatas guisadas a la marinera. Marinara style potatoes 4-5-6 Milanesa de pollo con rod. tomate. Milanese chicken with tomato slice 1 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	20 624 Kcal 94 Gr 149 Prot 49 HC 6,7 AGS Lentejas eco. a la riojana con chorizo Ecological lentils with chorizo 1T Lacón a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria Grilled fillet of pork with green peas Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 653 Kcal 44 Gr 47 Prot 121 HC 3,0 AGS Paella con magro y verduras Paella with vegetables and chicken Abadejo a la Vizcaina con cachelos. Haddock à la Vizcaina with potatoes 4 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	24 686 Kcal 43 Gr 42 Prot 79 HC 3,9 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Pollo en pepitoria c/dados de calabacín. chicken hams in pepitoria with courgettes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	25 668 Kcal 34 Gr 37 Prot 77 HC 0,4 AGS Alubias blancas estof. c/hortalizas. Beans with vegetables Filete de sajonia a la plancha c/rod. tomate Baked Saxony fillet with tomato slice Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	26 616 Kcal 37 Gr 34 Prot 99 HC 1,5 AGS Pasta sin gluten a la boloñesa Gluten-free Pasta Bolognese Filete de merluza Alicantina (con perejil y ajo) con lechuga y zanahoria Hake fillet & salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	27 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



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

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



2 659 Kcal 36 Gr 26 Prot 111 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Tortilla de pavo c/lechuga y maíz Omelette with turkey& salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	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 Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	4 594 Kcal 36 Gr 23 Prot 42 HC 5,6 AGS Coliflor rehogada Sauteed cauliflower Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	5 684 Kcal 29 Gr 25 Prot 54 HC 1,9 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate fresco. Chicken drumsticks & fresh tomato Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	6 680 Kcal 29 Gr 13 Prot 33 HC 0,0 AGS Fusilli con salsa de tomate Fusilli with tomato sauce 1-3T-8T-11T Abadejo al horno con lechuga Fish with lettuce 4 Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
9 658 Kcal 38 Gr 37 Prot 95 HC 0,0 AGS Día intern. de la tortilla de patata 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	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	11 677 Kcal 28 Gr 29 Prot 77 HC 826,4 AGS Fideuá de verduras y magro Fideua of vegetables and lean meat 1-3T-8T-11T Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	12 613 Kcal 28 Gr 35 Prot 70 HC 0,8 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	13 620 Kcal 33 Gr 34 Prot 46 HC 1,0 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga. Grilled salmon fillet with lettuce 4 Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
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 F.merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	17 637 Kcal 30 Gr 25 Prot 41 HC 2,5 AGS Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic Cinta de lomo al horno c/patatas Baked tenderloin tape with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	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 Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	19 653 Kcal 24 Gr 37 Prot 63 HC 0,1 AGS Patatas guisadas a la marinera. Marinara style potatoes 4-5-6 Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	20 706 Kcal 45 Gr 38 Prot 36 HC 4,0 AGS Lentejas eco. a la riojana con chorizo Ecological lentils with chorizo 1T Tortilla francesa c/ens.lechuga, maíz y zanahoria Omelette and salad 3 Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1
23 615 Kcal 35 Gr 41 Prot 110 HC 3,0 AGS Paella con magro y verduras Paella with vegetables and chicken Abadejo a la Vizcaina con cahelos. Haddock à la Vizcaina with potatoes 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	24 647 Kcal 34 Gr 35 Prot 68 HC 3,9 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Pollo en pepitoria c/dados de calabacín. chicken hams in pepitoria with courgettes Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	25 624 Kcal 26 Gr 29 Prot 64 HC 0,3 AGS Alubias blancas estof. c/hortalizas. Beans with vegetables Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	26 695 Kcal 31 Gr 32 Prot 81 HC 2,3 AGS Macarrones eco. boloñesa (carne picada). Bolognese pasta 1-3T-8T-11T Filete de merluza Alicantina (con perejil y ajo) con lechuga y zanahoria Hake fillet & salad 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	27 No lectivo

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

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