

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

1
No lectivo

4 674 Kcal 36 Gr 54 Prot 93 HC 12,0 AGS
Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils **1T-10T**
Caballa en aceite con rodaja de tomate. Mackerel in oil **4**
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

5 613 Kcal 21 Gr 22 Prot 35 HC 3,1 AGS
Brócoli gratinado c/queso. Broccoli and Mushroom Gratin **2**
Tortilla francesa con verduritas. Omelette with vegetables **3**
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

6 603 Kcal 30 Gr 32 Prot 99 HC 0,0 AGS
T Macarrones integrales con nata. Wholemeal macaroni with cream **1-2-7T-8**
F.Abadejo pil pil c/ens.lechuga y maiz. Haddock in pil pil sauce with courgettes **4**
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

7 644 Kcal 24 Gr 16 Prot 57 HC 0,3 AGS
Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables
Menestra de verduras c/ajo y pimentón
Vegetable stew with paprika
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

8 618 Kcal 28 Gr 51 Prot 11 HC 2,4 AGS
Paella de marisco y verdura. Seafood and vegetable paella **4**
Huevos duros c/bechamel y ens. Eggs with béchamel sauce and salad **-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

11 657 Kcal 30 Gr 17 Prot 80 HC 1,0 AGS

Judías verdes rehog.c/zanahoria. Green beans with carrot **10T**

Tortilla de patata c/ens.de lechuga. Homemade potato omelette **3**

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

12 652 Kcal 27 Gr 22 Prot 84 HC 1,4 AGS

T Arroz tres delicias casero (huevo,zan,h.guisant). Rice three delights **3**

Merluza orly casero (h.maiz y huevo) c/rod.tomate. Battered hake with a slice of tomato **3-4-5T-6T**

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

13 632 Kcal 27 Gr 27 Prot 63 HC 1,5 AGS

Crema de patata y calabacín con queso. Zucchini and potato cream with cheese **2**

Ragout de ternera en su jugo c/lechuga
Beef ragout with lettuce

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

14 616 Kcal 33 Gr 28 Prot 127 HC 0,6 AGS

T Sopa de fideos eco e integral sin carne Soup with pasta without meat **1-3T-8T-11T**

Garbanzos,pollo y verduras. Chickpea chicken and vegetable stew

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

15

No lectivo

18 623 Kcal 31 Gr 41 Prot 120 HC 1,0 AGS
Día sin gluten

Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables

Tortilla de calabacín c/lechuga y maiz. Courgette omelette&salad **3**

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

19 677 Kcal 34 Gr 19 Prot 43 HC 3,4 AGS

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

Pollo a la plancha c/puré de patata Grilled chicken fillet with mashed potatoes **13**

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

20 689 Kcal 36 Gr 36 Prot 107 HC 0,9 AGS

Ens.de pasta integral (maiz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad **3-10T**
Salmón asado al limón c/rod.de tomate. Roast salmon with lemon and a slice of tomato **4**

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

21 623 Kcal 28 Gr 25 Prot 66 HC 2,1 AGS

Puré de patata, zanahoria y puerro. Mashed potatoes, carrots and leeks **10T**
Jamoncitos de pollo al horno c/ens. Roast chicken hams with green salad

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

22 701 Kcal 35 Gr 19 Prot 73 HC 2,4 AGS

Sopa de arroz con verduras sin carne. Rice and vegetable soup **new**
Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes **8 new**

Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

25 620 Kcal 43 Gr 30 Prot 103 HC 1,0 AGS

Macarrones integrales al pesto Wholemeal macaroni with pesto **1-2**

F. de merluza al horno c/piperrada. Baked hake fillet with peppers **4-5T-6T**

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

26 633 Kcal 33 Gr 27 Prot 37 HC 1,0 AGS

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

new Ragout de pavo a la jardinera. Turkey ragout with vegetables

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

27 639 Kcal 30 Gr 28 Prot 141 HC 0,4 AGS

Arroz c/verduritas (pimientos, calabacín,cebolla) Fried rice with vegetables

Lentejas estof. c/verduras y ensalada. Stewed organic lentils&vegetables&salad **1T**
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

28 664 Kcal 32 Gr 15 Prot 32 HC 2,9 AGS

Pisto de verduras con tomate. Vegetable stew with tomato

Huevos revueltos c/patatas y ens. Scrambled eggs with potatoes and salad **3**

Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

29 676 Kcal 35 Gr 27 Prot 56 HC 2,6 AGS

Potaje de judías blancas con verduras. Stewed white beans with vegetables

new Bacalao en tempura con tomate aliñado. Cod in tempura with seasoned tomatoes **1-4**

Yogur Yoghurt **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

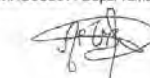


Temporada

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. 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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1
No lectivo

<p>4 620 Kcal 32 Gr 43 Prot 89 HC 12,0 AGS Crema de verduras frescas Vegetable cream 10T Caballa en aceite con rodaja de tomate. Mackerel in oil 4 Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>5 628 Kcal 40 Gr 29 Prot 60 HC 6,6 AGS Brócoli gratinado c/queso. Broccoli and Mushroom Gratin 2 Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>6 687 Kcal 26 Gr 22 Prot 92 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con nata. Gluten free pasta with cream 2-7T-8 F.Abadejo pil pil c/ens.lechuga y maiz. Haddock in pil pil sauce with courgettes 4 Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>7 639 Kcal 26 Gr 18 Prot 73 HC 0,3 AGS Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables Menestra de verduras c/ajo y pimentón Vegetable stew with paprika Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>8 613 Kcal 30 Gr 53 Prot 28 HC 2,4 AGS Paella de marisco y verdura. Seafood and vegetable paella 4 Tortilla francesa con ensalada. omelette with salad 3 Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>11 649 Kcal 27 Gr 11 Prot 63 HC 1,0 AGS Judías verdes rehog.c/zanahoria. Green beans with carrot 10T Tortilla de patata c/ens.de lechuga. Homemade potato omelette 3 Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>12 647 Kcal 28 Gr 24 Prot 101 HC 1,4 AGS Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3 Merluza orly casero (h.maiz y huevo) c/rod.tomate. Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>13 632 Kcal 27 Gr 27 Prot 63 HC 1,5 AGS Crema de patata y calabacín con queso. Zucchini and potato cream with cheese 2 Ragout de ternera en su jugo c/lechuga Beef ragout with lettuce Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>14 629 Kcal 29 Gr 24 Prot 113 HC 0,9 AGS Jornada Gastronómica San Isidro Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Garbanzos,pollo y verduras. Chickpea, chicken and vegetable stew Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>15 No lectivo</p>
<p>18 658 Kcal 31 Gr 29 Prot 76 HC 3,0 AGS Día sin gluten Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables Tortilla de calabacin c/lechuga y maiz. Courgette omelette&salad 3 Fruta de temporada y vaso de leche</p>	<p>19 672 Kcal 36 Gr 21 Prot 59 HC 3,4 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables Lomo al horno c/puré de patatas. Baked pork fillet with mashed potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>20 681 Kcal 32 Gr 30 Prot 90 HC 0,9 AGS Ens.de pasta s/glutenI (maiz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T Salmón asado al limón c/rod.de tomate. Roast salmon with lemon and a slice of tomato 4 Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>21 618 Kcal 30 Gr 26 Prot 82 HC 2,1 AGS Puré de patata, zanahoria y puerro. Mashed potatoes, carrots and leeks 10T Jamoncitos de pollo al horno c/ens. Roast chicken hams with green salad Fruta de temporada y vaso de leche Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>22 622 Kcal 37 Gr 26 Prot 90 HC 2,7 AGS Sopa de arroz con verduras. Rice and vegetable soup Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes 8 Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>25 613 Kcal 43 Gr 26 Prot 112 HC 1,0 AGS Pasta sin gluten al pesto Gluten free pasta with pesto 2 F. de merluza al horno c/piperrada. Baked hake fillet with peppers 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Pan Integral Bread 1</p>	<p>26 633 Kcal 33 Gr 27 Prot 37 HC 1,0 AGS Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate) Potato salad 3-4 Ragout de pavo a la jardinera. Turkey ragout with vegetables Fruta de temporada y vaso de leche Pan Bread 1</p>	<p>27 642 Kcal 29 Gr 19 Prot 139 HC 0,2 AGS Arroz c/verduritas (pimientos, calabacín,cebolla) Fried rice with vegetables Verdura rehogada Sautéed vegetables Fruta de temporada y vaso de leche Pan Integral Bread 1</p>	<p>28 664 Kcal 32 Gr 15 Prot 32 HC 2,9 AGS Pisto de verduras con tomate. Vegetable stew with tomato Huevos revueltos c/patatas y ens. Scrambled eggs with potatoes and salad 3 Fruta de temporada y vaso de leche Pan Bread 1</p>	<p>29 678 Kcal 30 Gr 36 Prot 42 HC 2,6 AGS Potaje de judías blancas con verduras. Stewed white beans with vegetables Gallineta en salsa con rod.tomate Redfish in sauce with fresh tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</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

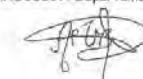


T Temporada



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

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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1
No lectivo

4 674 Kcal 36 Gr 54 Prot 93 HC 12,0 AGS
Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils **1T-10T**
Caballa en aceite con rodaja de tomate. Mackerel in oil **4**
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

5 633 Kcal 38 Gr 28 Prot 43 HC 6,6 AGS
Brócoli gratinado c/queso. Broccoli and Mushroom Gratin **2**
Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

6 695 Kcal 30 Gr 28 Prot 109 HC 0,0 AGS
T Pasta sin gluten con nata. Gluten free pasta with cream **2-7T-8**
F.Abadejo pil pil c/ens.lechuga y maiz. Haddock in pil pil sauce with courgettes **4**
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

7 644 Kcal 24 Gr 16 Prot 57 HC 0,3 AGS
Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables
Menestra de verduras c/ajo y pimentón
Vegetable stew with paprika
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

8 643 Kcal 29 Gr 59 Prot 13 HC 3,2 AGS
Paella de marisco y verdura. Seafood and vegetable paella **4**
F.de Pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad
T Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

11 660 Kcal 33 Gr 24 Prot 70 HC 2,0 AGS
Judías verdes rehog.c/zanahoria. Green beans with carrot **10T**

12 649 Kcal 17 Gr 20 Prot 84 HC 0,8 AGS
T Arroz tres delicias sin huevo Rice three delights

13 632 Kcal 27 Gr 27 Prot 63 HC 1,5 AGS
Crema de patata y calabacín con queso. Zucchini and potato cream with cheese **2**

14 637 Kcal 33 Gr 30 Prot 130 HC 0,9 AGS
T Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup

15
No lectivo

Lacón a la plancha con lechuga Grilled fillet of pork with lettuce
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

Merluza orly casero (harina maiz) c/rod.tomate. Battered hake with a slice of tomato **4-5T-6T**
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

Ragout de ternera en su jugo c/lechuga Beef ragout with lettuce
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

Garbanzos,pollo y verduras. Chickpea chicken and vegetable stew
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**



18 698 Kcal 35 Gr 45 Prot 103 HC 3,0 AGS
Día sin gluten
Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables
Filete de pollo a la plancha c/lechuga y maíz Baked chicken fillet with salad
Fruta de temporada y vaso de leche

19 608 Kcal 34 Gr 38 Prot 31 HC 1,6 AGS
Lentejas eco.c/patata,pimiento,cebolla Stewed organic lentils with vegetables **1T**
Lomo empanado horno c/puré de patatas. Breaded pork loin baked with mashed potatoes **1**
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

20 692 Kcal 38 Gr 30 Prot 110 HC 0,9 AGS
Ensalada de pasta sin gluten y sin huevo gluten free pasta salad
Salmón asado al limón c/rod.de tomate. Roast salmon with lemon and a slice of tomato **4**
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

21 623 Kcal 28 Gr 25 Prot 66 HC 2,1 AGS
Puré de patata, zanahoria y puerro. Mashed potatoes, carrots and leeks **10T**
Jamoncitos de pollo al horno c/ens. Roast chicken hams with green salad
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

22 627 Kcal 36 Gr 24 Prot 73 HC 2,7 AGS
T Sopa de arroz con verduras. Rice and vegetable soup
Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes **8**
T Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**



25 613 Kcal 43 Gr 26 Prot 112 HC 1,0 AGS
Pasta sin gluten al pesto Gluten free pasta with pesto **2**
F. de merluza al horno c/piperrada. Baked hake fillet with peppers **4-5T-6T**
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

26 699 Kcal 31 Gr 24 Prot 36 HC 1,0 AGS
Ensalada campera sin huevo Potato salad **4**
new Ragout de pavo a la jardinera. Turkey ragout with vegetables
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

27 639 Kcal 30 Gr 28 Prot 141 HC 0,4 AGS
Arroz c/verduritas (pimientos, calabacín,cebolla) Fried rice with vegetables
Lentejas estof. c/verduras y ensalada. Stewed organic lentils&vegetables&salad **1T**
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

28 669 Kcal 31 Gr 23 Prot 31 HC 2,7 AGS
Pisto de verduras con tomate. Vegetable stew with tomato
Lomo al horno con lechuga y zanahoria. Baked tenderloin tape with salad
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Bread **1**

29 676 Kcal 35 Gr 27 Prot 56 HC 2,6 AGS
new Potaje de judías blancas con verduras. Stewed white beans with vegetables
Bacalao en tempura con tomate aliñado. Cod in tempura with seasoned tomatoes **1-4**
T Yogur Yoghurt **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



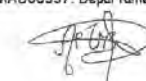
new Producto nuevo



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

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

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 


Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 



Viernes/Friday 

1
No lectivo

4 674 Kcal 36 Gr 54 Prot 93 HC 12,0 AGS
Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils **1T-10T**
Caballa en aceite con rodaja de tomate. Mackerel in oil **4**
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

5 633 Kcal 38 Gr 28 Prot 43 HC 6,6 AGS
Brócoli gratinado c/queso. Broccoli and Mushroom Gratin **2**
Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables
T Fruta de temporada y vaso de leche
 Pan Bread **1**

6 695 Kcal 30 Gr 28 Prot 109 HC 0,0 AGS
T Pasta sin gluten con nata. Gluten free pasta with cream **2-7T-8**
F.Abadejo pil pil c/ens.lechuga y maiz. Haddock in pil pil sauce with courgettes **4**
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

7 644 Kcal 24 Gr 16 Prot 57 HC 0,3 AGS
 Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables
Menestra de verduras c/ajo y pimentón
Vegetable stew with paprika
T Fruta de temporada y vaso de leche
 Pan Bread **1**

8 643 Kcal 29 Gr 59 Prot 13 HC 3,2 AGS
Paella de marisco y verdura. Seafood and vegetable paella **4**
F.de Pollo a la plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad
T Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

11 660 Kcal 33 Gr 24 Prot 70 HC 2,0 AGS
Judías verdes rehog.c/zanahoria. Green beans with carrot **10T**


12 649 Kcal 17 Gr 20 Prot 84 HC 0,8 AGS
T Arroz tres delicias sin huevo Rice three delights

13 632 Kcal 27 Gr 27 Prot 63 HC 1,5 AGS
Crema de patata y calabacín con queso. Zucchini and potato cream with cheese **2**

14 637 Kcal 33 Gr 30 Prot 130 HC 0,9 AGS
T Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup

15
No lectivo

Lacón a la plancha con lechuga Grilled fillet of pork with lettuce
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**



T Merluza orly casero (harina maiz) c/rod.tomate. Battered hake with a slice of tomato **4-5T-6T**
T Fruta de temporada y vaso de leche
 Pan Bread **1**

Ragout de ternera en su jugo c/lechuga Beef ragout with lettuce
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**


T Garbanzos,pollo y verduras. Chickpea chicken and vegetable stew
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**



18 698 Kcal 35 Gr 45 Prot 103 HC 3,0 AGS
Día sin gluten
Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables
Filete de pollo a la plancha c/lechuga y maíz Baked chicken fillet with salad
Fruta de temporada y vaso de leche

19 608 Kcal 34 Gr 38 Prot 31 HC 1,6 AGS
 Lentejas eco.c/patata,pimiento,cebolla Stewed organic lentils with vegetables **1T**
Lomo empanado horno c/puré de patatas. Breaded pork loin baked with mashed potatoes **1**
T Fruta de temporada y vaso de leche
 Pan Bread **1**


20 692 Kcal 38 Gr 30 Prot 110 HC 0,9 AGS
Ensalada de pasta sin gluten y sin huevo gluten free pasta salad
Salmón asado al limón c/rod.de tomate. Roast salmon with lemon and a slice of tomato **4**
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

21 623 Kcal 28 Gr 25 Prot 66 HC 2,1 AGS
Puré de patata, zanahoria y puerro. Mashed potatoes, carrots and leeks **10T**
Jamoncitos de pollo al horno c/ens. Roast chicken hams with green salad
T Fruta de temporada y vaso de leche
 Pan Bread **1**


22 627 Kcal 36 Gr 24 Prot 73 HC 2,7 AGS
T Sopa de arroz con verduras. Rice and vegetable soup *new*
Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes *new* **8**
T Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**



25 613 Kcal 43 Gr 26 Prot 112 HC 1,0 AGS
Pasta sin gluten al pesto Gluten free pasta with pesto **2**
F. de merluza al horno c/piperrada. Baked hake fillet with peppers **4-5T-6T**
new
Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

26 699 Kcal 31 Gr 24 Prot 36 HC 1,0 AGS
T Ensalada campera sin huevo Potato salad **4**
new Ragout de pavo a la jardinera. Turkey ragout with vegetables
T Fruta de temporada y vaso de leche
 Pan Bread **1**

27 639 Kcal 30 Gr 28 Prot 141 HC 0,4 AGS
Arroz c/verdúritas (pimientos, calabacín,cebolla) Fried rice with vegetables
Lentejas estof. c/verduras y ensalada. Stewed organic lentils&vegetables&salad **1T**
T Fruta de temporada y vaso de leche
Pan Integral Bread **1**

28 669 Kcal 31 Gr 23 Prot 31 HC 2,7 AGS
Pisto de verduras con tomate. Vegetable stew with tomato
Lomo al horno con lechuga y zanahoria. Baked tenderloin tape with salad
T Fruta de temporada y vaso de leche
 Pan Bread **1**

29 676 Kcal 35 Gr 27 Prot 56 HC 2,6 AGS
new Potaje de judías blancas con verduras. Stewed white beans with vegetables
Bacalao en tempura con tomate aliñado. Cod in tempura with seasoned tomatoes **1-4**
T Yogur Yoghurt **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




T 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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1
No lectivo

4 674 Kcal 36 Gr 54 Prot 93 HC 12,0 AGS

Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils **1T-10T**
Caballa en aceite con rodaja de tomate. Mackerel in oil **4**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Integral Bread **1**

5 649 Kcal 37 Gr 29 Prot 47 HC 6,4 AGS

Brócoli rehogado. Sautéed broccoli
Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Bread **1**

6 617 Kcal 36 Gr 34 Prot 100 HC 0,1 AGS

Macarrones integrales c/ tomate Pasta with tomato and oregano **1**
F.Abadejo pil pil c/ens.lechuga y maiz. Haddock in pil pil sauce with courgettes **4**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Integral Bread **1**

7 644 Kcal 24 Gr 16 Prot 57 HC 0,3 AGS

Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables
Menestra de verduras c/ajo y pimentón
Vegetable stew with paprika
Fruta de temporada y bebida de soj
Pan Bread **1**

8 691 Kcal 29 Gr 54 Prot 2 HC 0,1 AGS

Paella de marisco y verdura. Seafood and vegetable paella **4**
Tortilla francesa con ensalada. omelette with salad **3**
Yogur de soja Soy yogurt **8-9**
Pan Bread **1**

11 657 Kcal 30 Gr 17 Prot 80 HC 1,0 AGS

Judías verdes rehog.c/zanahoria. Green beans with carrot **10T**
Tortilla de patata c/ens.de lechuga. Homemade potato omelette **3**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Integral Bread **1**

12 652 Kcal 27 Gr 22 Prot 84 HC 1,4 AGS

Arroz tres delicias casero (huevo,zanh.guisant). Rice three delights **3**
Merluza orly casero (h.maiz y huevo) c/rod.tomate. Battered hake with a slice of tomato **3-4-5T-6T**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Bread **1**

13 618 Kcal 27 Gr 27 Prot 61 HC 1,4 AGS

Crema de patata y calabacín. Zucchini and potato cream
Ragout de ternera en su jugo c/lechuga
Beef ragout with lettuce
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Integral Bread **1**

14 642 Kcal 33 Gr 33 Prot 127 HC 0,9 AGS

Sopa de fideos eco e integral Organic soup with pasta **1-3T-8T-11T**
Garbanzos,pollo y verduras chicken and vegetable stew
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Integral Bread **1**

15
No lectivo

18 698 Kcal 35 Gr 45 Prot 103 HC 3,0 AGS

Día sin gluten
Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables
Tortilla de calabacin c/lechuga y maiz. Courgette omelette&salad **3**
Fruta de temporada y bebida de soja

19 677 Kcal 34 Gr 19 Prot 43 HC 3,4 AGS

Lentejas eco.c/patata,pimiento,cebolla Stewed organic lentils with vegetables **1T**
Lomo empanado horno c/puré de patatas. Breaded pork loin baked with mashed potatoes **1**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Bread **1**

20 689 Kcal 36 Gr 36 Prot 107 HC 0,9 AGS

Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad **3-10T**
Salmón asado al limón c/rod.de tomate. Roast salmon with lemon and a slice of tomato **4**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Integral Bread **1**

21 623 Kcal 28 Gr 25 Prot 66 HC 2,1 AGS

Puré de patata, zanahoria y puerro. Mashed potatoes, carrots and leeks **10T**
Jamoncitos de pollo al horno c/ens. Roast chicken hams with green salad
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Bread **1**

22 699 Kcal 36 Gr 27 Prot 64 HC 0,3 AGS

Sopa de arroz con verduras. Rice and vegetable soup
Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes **8**
Yogur de soja Soy yogurt **8-9**
Pan Bread **1**

25 606 Kcal 43 Gr 30 Prot 101 HC 1,0 AGS

Macarrones integrales con aceite de albahaca Wholemeal macaroni with pesto **1**
F. de merluza al horno c/piperrada. Baked hake fillet with peppers **4-5T-6T**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Integral Bread **1**

26 633 Kcal 33 Gr 27 Prot 37 HC 1,0 AGS

Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate) Potato salad **3-4**
Ragout de pavo a la jardinera. Turkey ragout with vegetables
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Bread **1**

27 639 Kcal 30 Gr 28 Prot 141 HC 0,4 AGS

Arroz c/verduritas (pimientos, calabacín,cebolla) Fried rice with vegetables
Lentejas estof. c/verduras y ensalada. Stewed organic lentils&vegetables&salad **1T**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Integral Bread **1**

28 664 Kcal 32 Gr 15 Prot 32 HC 2,9 AGS

Pisto de verduras con tomate. Vegetable stew with tomato
Huevos revueltos c/patatas y ens. Scrambled eggs with potatoes and salad **3**
Fruta de temporada y bebida de soja
Pan Bread **1**

29 649 Kcal 36 Gr 30 Prot 47 HC 0,3 AGS

Potaje de judías blancas con verduras. Stewed white beans with vegetables
Bacalao en tempura con tomate aliñado. Cod in tempura with seasoned tomatoes **1-4**
Yogur de soja Soy yogurt **8-9**
Pan Bread **1**



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



new Producto nuevo

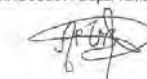


T Temporada

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