

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 682 Kcal 36 Gr 39 Prot 130 HC 1,0 AGS

Arroz tres delicias casero (huevo,zanah,guisante). Rice three delights 3

Merluza a la romana (harina y huevo) y c/lechuga y maiz Breaded hake with salad 1-3

Fruta pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

8 689 Kcal 40 Gr 36 Prot 91 HC 3,0 AGS

Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2

Tortilla francesa con lechuga y maiz. Omelett & salad 3

Fruta pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

15 690 Kcal 38 Gr 45 Prot 108 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 pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

2 687 Kcal 37 Gr 42 Prot 91 HC 0,4 AGS

Lentejas estofadas.c/zanah,cebolla y pimientos. Home-style lentils 1T-10T

Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13

Fruta pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

9 642 Kcal 38 Gr 37 Prot 94 HC 1,5 AGS

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

F. merluza orly casero (harina de maiz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T

Fruta pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

16 675 Kcal 36 Gr 22 Prot 64 HC 0,5 AGS

Coliflor al ajo arriero c/patatas y taquitos de pavo. Cauliflower with ham 2T-8T

Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3

Fruta pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

3 679 Kcal 53 Gr 39 Prot 125 HC 3,4 AGS

Macarrones integrales a la napolitana (tomate&albahaca) Wholemeal pasta Neapolitan style 1-3T-8T

Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3

Fruta pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

10 653 Kcal 46 Gr 34 Prot 122 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 pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

17 684 Kcal 48 Gr 40 Prot 80 HC 2,0 AGS

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

Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad

Fruta pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

4 690 Kcal 55 Gr 42 Prot 59 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 pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

11 670 Kcal 47 Gr 38 Prot 74 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 pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

18 603 Kcal 26 Gr 29 Prot 134 HC 0,8 AGS

Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah,cebolla) Wok of fried rice with vegetables

Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables

Fruta pelada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

5 678 Kcal 29 Gr 23 Prot 93 HC 2,9 AGS

Crema de calabacin,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream

Garbanzos con coús-coús Quinoa and chickpea stew 1-8T-11T

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

12 608 Kcal 27 Gr 28 Prot 66 HC 9,4 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

19 603 Kcal 26 Gr 29 Prot 134 HC 0,8 AGS




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-Altramucos



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

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

¡Somos lo que comemos!

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 682 Kcal 36 Gr 39 Prot 130 HC 1,0 AGS Arroz tres delicias casero (huevo,zanah,guisante). Rice three delights 3</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo) y c/lechuga y maiz Breaded hake with salad 1-3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>2 623 Kcal 45 Gr 36 Prot 117 HC 0,4 AGS Lentejas estofadas.c/zanah,cebolla y pimientos. Home-style lentils 1T-10T</p> <p>Hamb.vegetal c/puré de patata Veggie burger&mashed potatoes 1-2T-3T-4T-5T-6T-8-13</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>3 679 Kcal 53 Gr 39 Prot 125 HC 3,4 AGS Macarrones integrales a la napolitana (tomate&albahaca) Wholemeal pasta Neapolitan style 1-3T-8T</p> <p>Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>4 690 Kcal 55 Gr 42 Prot 59 HC 1,2 AGS Ensaladilla rusa (patata,zanahoria,atún, huevo). Russian potato salad 3-4-8T</p> <p>Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>5 678 Kcal 29 Gr 23 Prot 93 HC 2,9 AGS Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream</p> <p>Garbanzos con coús-coús Quinoa and chickpea stew 1-8T-11T</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>8 649 Kcal 40 Gr 36 Prot 91 HC 3,0 AGS Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maiz. Omelett & salad 3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>9 642 Kcal 38 Gr 37 Prot 94 HC 1,5 AGS Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T</p> <p>F. merluza orly casero (harina de maiz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>10 653 Kcal 46 Gr 34 Prot 122 HC 0,2 AGS Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream</p> <p>Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>11 650 Kcal 29 Gr 32 Prot 66 HC 3,1 AGS Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables</p> <p>Tortilla francesa con verduritas. Omelette with vegetables 3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>12 608 Kcal 27 Gr 28 Prot 66 HC 9,4 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce</p> <p>Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>15 630 Kcal 38 Gr 45 Prot 108 HC 0,0 AGS Lentejas eco.c/patata,pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T</p> <p>Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>16 675 Kcal 36 Gr 22 Prot 64 HC 0,5 AGS Coliflor al ajo arriero c/patatas y taquitos de pavo. Cauliflower with ham 2T-8T</p> <p>Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>17 684 Kcal 48 Gr 40 Prot 80 HC 2,0 AGS Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4</p> <p>Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>18 603 Kcal 26 Gr 29 Prot 134 HC 0,8 AGS Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah,cebolla) Wok of fried rice with vegetables</p> <p>Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>19</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-Altramucos

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

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



<p>1 673 Kcal 33 Gr 33 Prot 115 HC 1,0 AGS</p> <p>Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3 Merluza a la romana (harina maiz y huevo) y c/lechuga y maiz Breaded hake with salad 3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>2 637 Kcal 38 Gr 32 Prot 97 HC 0,1 AGS</p> <p>Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>3 622 Kcal 49 Gr 32 Prot 127 HC 3,4 AGS</p> <p>Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta</p> <p>Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>4 684 Kcal 57 Gr 44 Prot 75 HC 1,2 AGS</p> <p>Ensaladilla rusa (patata,zanahoria,atún, huevo). Russian potato salad 3-4-8T Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>5 659 Kcal 33 Gr 31 Prot 114 HC 3,2 AGS</p> <p>Crema de calabacin,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream Garbanzos estofados con verduras Chickpeas stewed with vegetables</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>8 641 Kcal 37 Gr 30 Prot 74 HC 3,0 AGS</p> <p>Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz. Omelett & salad 3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>9 639 Kcal 42 Gr 33 Prot 113 HC 1,5 AGS</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten gluten free pasta salad</p> <p>F. merluza orly casero (harina de maiz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>10 645 Kcal 42 Gr 28 Prot 105 HC 0,2 AGS</p> <p>Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream</p> <p>Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soy meatballs in sauce with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>11 665 Kcal 49 Gr 40 Prot 91 HC 6,5 AGS</p> <p>Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables</p> <p>Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>12 702 Kcal 29 Gr 30 Prot 83 HC 9,4 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce</p> <p>Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad 4</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>15 636 Kcal 34 Gr 33 Prot 97 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema de patata y calabacin. Zucchini and potato cream</p> <p>Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>16 670 Kcal 38 Gr 24 Prot 81 HC 0,5 AGS</p> <p>Coliflor al ajo arriero c/patatas y taquitos de pavo. Cauliflower with ham 2T-8T</p> <p>Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>17 676 Kcal 44 Gr 34 Prot 63 HC 2,0 AGS</p> <p>Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4</p> <p>Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>18 697 Kcal 28 Gr 31 Prot 151 HC 0,8 AGS</p> <p>Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zana,cebolla) Wok of fried rice with vegetables</p> <p>Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>19</p> <p>i Último día de cole! MENÚ ESPECIAL</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-Altramucos



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



1 657 Kcal 30 Gr 34 Prot 120 HC 1,0 AGS
Arroz tres delicias sin huevo Rice three delights
F.merluza al horno c/lechuga y maíz. Baked hake fillet with salad **4-5T-6T**

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

2 686 Kcal 37 Gr 42 Prot 91 HC 0,4 AGS
Lentejas estofadas.c/zanah,cebolla y pimientos. Home-style lentils **1T-10T**
Cinta de lomo al horno con puré de patata. Marinated pork loin with mashed potatoes **13**

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

3 659 Kcal 56 Gr 28 Prot 155 HC 0,1 AGS
Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta
Hamburg.vegetal a la plancha c/lechuga y zanahoria Veggie burger with salad **1-8**

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

4 673 Kcal 31 Gr 36 Prot 42 HC 1,2 AGS
Ensaladilla Rusa sin mahonesa y sin huevo Russian potato salad **4**
Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato

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

5 664 Kcal 31 Gr 30 Prot 98 HC 3,2 AGS
Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream
Garbanzos estofados con verduras Chickpeas stewed with vegetables

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



8 671 Kcal 42 Gr 41 Prot 91 HC 1,0 AGS
Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin **2**

F.pollo al horno c/lechuga y maíz Chicken fillet with sald

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

9 624 Kcal 39 Gr 29 Prot 97 HC 1,0 AGS
Ensalada de pasta sin gluten y sin huevo gluten free pasta salad

F. merluza orly casero (harina de maiz) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato **4-5T-6T**

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

10 653 Kcal 46 Gr 34 Prot 122 HC 0,2 AGS
Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream

Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soy meatballs in sauce with potatoes **8**

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

11 670 Kcal 47 Gr 38 Prot 74 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 y vaso de leche Fruit & milk **2**
Pan Bread **1**

12 608 Kcal 27 Gr 28 Prot 66 HC 9,4 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad **4**

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

15 630 Kcal 38 Gr 45 Prot 108 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 y vaso de leche Fruit & milk **2**
Pan Integral Bread **1**

16 668 Kcal 38 Gr 34 Prot 49 HC 2,9 AGS
Coliflor al ajo arriero c/patatas y taquitos de pavo. Cauliflower with ham **2T-8T**

Lomo a la plancha c/rod.tomate Pork loin with tomato salad

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

17 650 Kcal 46 Gr 37 Prot 79 HC 2,0 AGS
Ensalada campera sin huevo Potato salad **4**

Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad

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

18 603 Kcal 26 Gr 29 Prot 134 HC 0,8 AGS
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 y vaso de leche Fruit & milk **2**
Pan Bread **1**

19  **i Último día de cole!**
MENÚ ESPECIAL




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-Altramucos



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



<p>1 657 Kcal 30 Gr 34 Prot 120 HC 1,0 AGS Arroz tres delicias sin huevo Rice three delights F.merluza al horno c/lechuga y maíz. Baked hake fillet with salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>2 687 Kcal 37 Gr 42 Prot 91 HC 0,4 AGS Lentejas estofadas.c/zanah,cebolla y pimientos. Home-style lentils 1T-10T Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>3 659 Kcal 56 Gr 28 Prot 155 HC 0,1 AGS Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta Hamburg.vegetal a la plancha c/lechuga y zanahoria Veggie burger with salad 1-8 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>4 673 Kcal 31 Gr 36 Prot 42 HC 1,2 AGS Ensaladilla Rusa sin mahonesa y sin huevo Russian potato salad 4 Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>5 678 Kcal 29 Gr 23 Prot 93 HC 2,9 AGS Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream Garbanzos con coús-coús Quinoa and chickpea stew 1-8T-11T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>8 671 Kcal 42 Gr 41 Prot 91 HC 1,0 AGS Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2 F.pollo al horno c/lechuga y maíz Chicken fillet with sald Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>9 624 Kcal 39 Gr 29 Prot 97 HC 1,0 AGS Ensalada de pasta sin gluten y sin huevo gluten free pasta salad F. merluza orly casero (harina de maiz) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>10 653 Kcal 46 Gr 34 Prot 122 HC 0,2 AGS Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soy meatballs in sauce with potatoes 8 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>11 670 Kcal 47 Gr 38 Prot 74 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 y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>12 608 Kcal 27 Gr 28 Prot 66 HC 9,4 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>15 630 Kcal 38 Gr 45 Prot 108 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 y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>16 668 Kcal 38 Gr 34 Prot 49 HC 2,9 AGS Coliflor al ajo arriero c/patatas y taquitos de pavo. Cauliflower with ham 2T-8T Lomo a la plancha c/rod.tomate Pork loin with tomato salad Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>17 650 Kcal 46 Gr 37 Prot 79 HC 2,0 AGS Ensalada campera sin huevo Potato salad 4 Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1</p>	<p>18 603 Kcal 26 Gr 29 Prot 134 HC 0,8 AGS 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 y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1</p>	<p>19  i Último día de cole! MENÚ ESPECIAL </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-Altramucos



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



1 643 Kcal 28 Gr 33 Prot 119 HC 1,0 AGS

Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3

Merluza a la romana (harina y huevo) y c/lechuga y maiz Breaded hake with salad 1-3

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

2 649 Kcal 28 Gr 35 Prot 80 HC 0,4 AGS

Lentejas estofadas.c/zanah,cebolla y pimientos. Home-style lentils 1T-10T

Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13

T Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

3 640 Kcal 45 Gr 33 Prot 114 HC 3,4 AGS

Macarrones integrales a la napolitana (tomate&albahaca) Wholemeal pasta Neapolitan style 1-3T-8T

new Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3

T 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

T Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

5 678 Kcal 29 Gr 23 Prot 93 HC 2,9 AGS

Crema de calabacin,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream

Garbanzos con coús-coús Quinoa and chickpea stew 1-8T-11T

T Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1



8 683 Kcal 30 Gr 29 Prot 76 HC 3,0 AGS

Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potatoe

Tortilla francesa con lechuga y maíz. Omelett & salad 3

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

9 704 Kcal 29 Gr 30 Prot 83 HC 1,5 AGS

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

F. merluza orly casero (harina de maiz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T

T 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

T 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

new Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables

T Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

12 608 Kcal 27 Gr 28 Prot 66 HC 9,4 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad 4

T 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

16 608 Kcal 27 Gr 12 Prot 51 HC 0,1 AGS

Coliflor al ajo arriero c/patatas y pimentón. Sautéed cauliflower

Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3

T 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

T 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, zana,h,cebolla) Wok of fried rice with vegetables

Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables

T 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-Altramucos



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 A CONSEJADAS 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