Colectividades Chabe

Sin cerdo
C.e.i.p Virgen del Cerro

Noviembre 2026

rico, sano ...de aquí

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 Festivo	**3** 600 Kcal 36 Gr 22 Prot 96 HC 0,5 AGS Judías verdes rehog.c/zanahoria. Sautéed green beans with carrots 10T Tortilla de patata con rod.de tomate. Spanish potato omelette& tomatoes 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**4** 601 Kcal 48 Gr 37 Prot 138 HC 0,2 AGS Arroz campesina c/cebolla,pimiento,zanah. Rice with vegetables Boquerones en tempura con ensalada. new Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**5** 663 Kcal 36 Gr 44 Prot 89 HC 0,2 AGS Guiso de patatas de la huerta. Stewed potatoes with vegetables Hamburguesa de pollo con lechuga. Chicken burger with lettuce Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**6** 603 Kcal 31 Gr 31 Prot 116 HC 3,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral.s/cerdo Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 Festivo	**10** 649 Kcal 49 Gr 33 Prot 128 HC 1,5 AGS Macarrones integrales c/ tomate . Wholewheat pasta&tomato sauce 1-3T-8T Tortilla de queso con lechuga y zanahoria. Cheese omelette with salad 2-3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**11** 655 Kcal 42 Gr 43 Prot 105 HC 1,9 AGS Judías blancas guisadas con verduras Stewed white beans w.vegetables Jamoncitos de pollo al limón c/patatas a lo pobre. Lemon chicken drumsticks&potatoes Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**12** 626 Kcal 35 Gr 31 Prot 124 HC 1,0 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Merluza Alicantina(perejil y ajo) c/rod.tomate Hake fillet & tomato 4-5T-6T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**13** 636 Kcal 28 Gr 33 Prot 124 HC 2,7 AGS Crema de zanahoria eco, patatas y puerros. Cream of vegetables 10T Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 666 Kcal 46 Gr 47 Prot 122 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz napolitana (tomate) Neapolitan rice new Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Salmon with dill&salad 4 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**17** 646 Kcal 37 Gr 35 Prot 141 HC 0,6 AGS Sopa de cocido c/fideo integral.s/cerdo Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Garbanzos,pollo y verduras. Chickpea, chicken and vegetable stew Fruta de temporada y leche Fr T Pan Bread 1	**18** 698 Kcal 41 Gr 42 Prot 97 HC 0,9 AGS Brócoli con zanahorias al horno. Baked broccoli with carrots 10T Filete de pollo al ajillo con patatas Garlic chicken with potatoes Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**19** 636 Kcal 25 Gr 27 Prot 126 HC 1,4 AGS Fideuá c/pimiento rojo,verde y zanah. Vegetable fideuá 1-3T-8T-10T-11T Tortilla de calabacín con rod.tomate. Courgette omelette & tomato 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**20** 686 Kcal 29 Gr 50 Prot 100 HC 2,7 AGS Empedrado de alubias blancas c/verd. Stewed white beans with vegetables 10T Gallo orly casero c/lechuga y zanahoria. Homemade battered fish&salad 3-4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 663 Kcal 36 Gr 39 Prot 100 HC 3,0 AGS Lentejas eco c/pimiento,cebolla, zanah. Stewed organic lentils w.vegetables 1T Huevos rotos c/lechuga y zanahoria Scrambled eggs with salad 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**24** 697 Kcal 39 Gr 35 Prot 101 HC 1,1 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Contramuslo de pollo c/puré de patata Baked chicken thigh w.mashed potatoes 13 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**25** 632 Kcal 37 Gr 38 Prot 115 HC 0,1 AGS Arroz int.salteado con verduritas. Stir- fried brown rice&vegetables Abadejo c/ajo y limón y rod.tomate. Pollock with garlic,lemon&tomato slice 4 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**26** 632 Kcal 37 Gr 50 Prot 137 HC 1,3 AGS Puré de patata, calabacín y acelgas. Vegetable cream Potaje de garbanzos c/pollo Chickpeas stewed with chicken Fruta de temporada y leche Fr T Pan Bread 1	**27** 683 Kcal 47 Gr 37 Prot 98 HC 3,4 AGS Coditos c/salsa de tomate y orégano. Pasta with tomato and oregano 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros c/ens. Hake fillet in leek sauce&salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
30 645 Kcal 46 Gr 36 Prot 145 HC 3,0 AGS Arroz meloso Mellow rice 2 new Tortilla francesa con verduritas salteadas. Omelette with vegetables sauteéd 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral 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 0-

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 Poza Vivas Ramos Col. MA00337. Departamento de Nutrición

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

CERTIFICADO ISO 14001 · SEGURIDAD ALIMENTARIA ISO 22000 · MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe

Sin gluten
C.e.i.p Virgen del Cerro

Noviembre 2026

rico, sano ...de aquí

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 Festivo	**3** 613 Kcal 37 Gr 18 Prot 76 HC 0,5 AGS Judías verdes rehog.c/zanahoria. Sautéed green beans with carrots 10T Tortilla de patata con rod.de tomate. Spanish potato omelette& tomatoes 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**4** 659 Kcal 36 Gr 31 Prot 105 HC 1,2 AGS Arroz campesina c/cebolla,pimiento,zanah. Rice with vegetables Merluza al ajillo con ens. Hake with garlic&salad 4-5T-6T new Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**5** 676 Kcal 37 Gr 40 Prot 69 HC 0,2 AGS Guiso de patatas de la huerta. Stewed potatoes with vegetables Hamburguesa de pollo con lechuga. Chicken burger with lettuce Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**6** 648 Kcal 38 Gr 27 Prot 91 HC 5,2 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
9 Festivo	**10** 693 Kcal 49 Gr 26 Prot 126 HC 1,5 AGS Pasta sin gluten c/salsa de tomate. G/f pasta with tomato sauce Tortilla de queso con lechuga y zanahoria. Cheese omelette with salad 2-3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**11** 647 Kcal 38 Gr 37 Prot 88 HC 1,9 AGS Judías blancas guisadas con verduras Stewed white beans w.vegetables Jamoncitos de pollo al limón c/patatas a lo pobre. Lemon chicken drumsticks&potatoes Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**12** 639 Kcal 36 Gr 28 Prot 104 HC 1,0 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Merluza Alicantina(perejil y ajo) c/rod.tomate Hake fillet & tomato 4-5T-6T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**13** 651 Kcal 33 Gr 33 Prot 71 HC 4,8 AGS Crema de zanahoria eco, patatas y puerros. Cream of vegetables 10T Lomo a la plancha c/lechuga Baked tenderloin tape with lettuce Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
16 658 Kcal 43 Gr 41 Prot 105 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz napolitana (tomate) Neapolitan rice new Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Salmon with dill&salad 4 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**17** 668 Kcal 38 Gr 31 Prot 124 HC 0,9 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**18** 634 Kcal 40 Gr 39 Prot 79 HC 2,7 AGS Brócoli con zanahorias al horno. Baked broccoli with carrots 10T Cinta de lomo asada con patatas. Baked tenderloin tape with potatoes Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**19** 614 Kcal 32 Gr 22 Prot 123 HC 1,3 AGS Pasta s/g salteada c/verduras. G/f pasta with vegetables Tortilla de calabacín con rod.tomate. Courgette omelette & tomato 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**20** 699 Kcal 30 Gr 46 Prot 79 HC 2,7 AGS Empedrado de alubias blancas c/verd. Stewed white beans with vegetables 10T Gallo orly casero c/lechuga y zanahoria. Homemade battered fish&salad 3-4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
23 689 Kcal 37 Gr 23 Prot 95 HC 3,0 AGS Arroz salteado Sauteed rice Huevos rotos c/lechuga y zanahoria Scrambled eggs with salad 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**24** 610 Kcal 40 Gr 31 Prot 81 HC 1,1 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Contramuslo de pollo c/puré de patata Baked chicken thigh w.mashed potatoes 13 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**25** 624 Kcal 33 Gr 32 Prot 98 HC 0,1 AGS Arroz int.salteado con verduritas. Stir- fried brown rice&vegetables Abadejo c/ajo y limón y rod.tomate. Pollock with garlic,lemon&tomato slice 4 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**26** 645 Kcal 38 Gr 47 Prot 116 HC 1,3 AGS Puré de patata, calabacín y acelgas. Vegetable cream Potaje de garbanzos c/pollo Chickpeas stewed with chicken Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread	**27** 684 Kcal 47 Gr 30 Prot 94 HC 3,4 AGS Pasta s/g con tomate y orégano. G/f pasta with tomato sauce and oregano Merluza en salsa de puerros c/ens. Hake fillet in leek sauce&salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread
30 660 Kcal 50 Gr 36 Prot 136 HC 7,0 AGS Arroz meloso Mellow rice 2 new Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan sin gluten G/f bread				



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 0-

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 Angela Paola Vivas Ramos Col. MA00337. Departamento de Nutrición

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

CERTIFICADO ISO 14001 · SEGURIDAD ALIMENTARIA ISO 22000 · MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe

Sin huevo
C.e.i.p Virgen del Cerro

Noviembre 2026

rico, sano ...de aquí

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 Festivo	**3** 673 Kcal 36 Gr 33 Prot 84 HC 0,9 AGS Judías verdes rehog.c/zanahoria. Sautéed green beans with carrots 10T F.de pollo al horno c/rod.tomate Baked chicken fillet with tomato Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**4** 667 Kcal 40 Gr 37 Prot 122 HC 1,2 AGS Arroz campesina c/cebolla,pimiento,zanah. Rice with vegetables Merluza al ajillo con ens. Hake with garlic&salad 4-5T-6T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**5** 617 Kcal 42 Gr 28 Prot 90 HC 0,1 AGS Guiso de patatas de la huerta. Stewed potatoes with vegetables Hamburguesa mixta de ternera al horno c/lechuga Mixed beef burger with lettuce 1T-8-10T-13 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**6** 679 Kcal 37 Gr 34 Prot 120 HC 5,4 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 Festivo	**10** 621 Kcal 44 Gr 38 Prot 134 HC 2,4 AGS Pasta sin gluten c/salsa de tomate. G/f pasta with tomato sauce Lomo a la plancha c/lechuga y zanah. Grilled strip of loin with salad Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**11** 655 Kcal 42 Gr 43 Prot 105 HC 1,9 AGS Judías blancas guisadas con verduras Stewed white beans w.vegetables Jamoncitos de pollo al limón c/patatas a lo pobre. Lemon chicken drumsticks&potatoes Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**12** 626 Kcal 35 Gr 31 Prot 124 HC 1,0 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Merluza Alicantina(perejil y ajo) c/rod.tomate Hake fillet & tomato 4-5T-6T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**13** 631 Kcal 38 Gr 37 Prot 122 HC 6,5 AGS Crema de zanahoria eco, patatas y puerros. Cream of vegetables 10T Lentejas estof.c/verduras y chorizo. Lentils with chorizo&vegetables 1T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 666 Kcal 46 Gr 47 Prot 122 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz napolitana (tomate) Neapolitan rice new Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Salmon with dill&salad 4 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**17** 611 Kcal 37 Gr 31 Prot 136 HC 0,6 AGS Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Fruta de temporada y leche Fr T Pan Bread 1	**18** 642 Kcal 43 Gr 45 Prot 96 HC 2,7 AGS Brócoli con zanahorias al horno. Baked broccoli with carrots 10T Cinta de lomo asada con patatas. Baked tenderloin tape with potatoes Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**19** 616 Kcal 43 Gr 39 Prot 136 HC 1,1 AGS Pasta s/g salteada c/verduras. G/f pasta with vegetables Filete de pollo a la plancha c/rod.tomate Grilled chicken fillet w/tomato Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**20** 677 Kcal 29 Gr 49 Prot 100 HC 2,6 AGS Empedrado de alubias blancas c/verd. Stewed white beans with vegetables 10T Gallo orly sin huevo c/lechuga y zanahoria. Homemade battered no egg fish&salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 650 Kcal 43 Gr 47 Prot 100 HC 3,0 AGS Lentejas eco c/pimiento,cebolla, zanah. Stewed organic lentils w.vegetables 1T Lomo a la plancha c/lechuga y zanah. Grilled strip of loin with salad Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**24** 697 Kcal 39 Gr 35 Prot 101 HC 1,1 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Contramuslo de pollo c/puré de patata Baked chicken thigh w.mashed potatoes 13 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Bread 1	**25** 632 Kcal 37 Gr 38 Prot 115 HC 0,1 AGS Arroz int.salteado con verduritas. Stir- fried brown rice&vegetables Abadejo c/ajo y limón y rod.tomate. Pollock with garlic,lemon&tomato slice 4 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral Bread 1	**26** 632 Kcal 37 Gr 50 Prot 137 HC 1,3 AGS Puré de patata, calabacín y acelgas. Vegetable cream Potaje de garbanzos c/pollo Chickpeas stewed with chicken Fruta de temporada y leche Fr T Pan Bread 1	**27** 671 Kcal 46 Gr 33 Prot 114 HC 3,4 AGS Pasta s/g con tomate y orégano. G/f pasta with tomato sauce and oregano Merluza en salsa de puerros c/ens. Hake fillet in leek sauce&salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
30 668 Kcal 53 Gr 42 Prot 153 HC 7,0 AGS Arroz meloso Mellow rice 2 new Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 T Pan Integral 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 0-

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 Angela Paola Vivas Ramos Col. MA00337. Departamento de Nutrición

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

CERTIFICADO ISO 14001 · SEGURIDAD ALIMENTARIA ISO 22000 · MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe

Sin leche, plv y lactosa
C.e.i.p Virgen del Cerro

Noviembre 2026

rico, sano ...de aquí

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 Festivo	**3** 616 Kcal 29 Gr 20 Prot 88 HC 0,5 AGS Judías verdes rehog.c/zanahoria. Sautéed green beans with carrots 10T Tortilla de patata con rod.de tomate. Spanish potato omelette& tomatoes 3 Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Bread 1	**4** 683 Kcal 33 Gr 35 Prot 113 HC 1,2 AGS Arroz campesina c/cebolla,pimiento,zanah. Rice with vegetables Merluza al ajillo con ens. Hake with garlic&salad 4-5T-6T Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Integral Bread 1	**5** 634 Kcal 35 Gr 26 Prot 81 HC 0,1 AGS Guiso de patatas de la huerta. Stewed potatoes with vegetables Hamburguesa mixta de ternera al horno c/lechuga Mixed beef burger with lettuce 1T-8-10T-13 Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Bread 1	**6** 610 Kcal 27 Gr 41 Prot 116 HC 5,7 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 Festivo	**10** 656 Kcal 36 Gr 32 Prot 107 HC 2,9 AGS Macarrones integrales c/ tomate . Wholewheat pasta&tomato sauce 1-3T-8T Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3 Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Bread 1	**11** 672 Kcal 35 Gr 40 Prot 97 HC 1,9 AGS Judías blancas guisadas con verduras Stewed white beans w.vegetables Jamoncitos de pollo al limón c/patatas a lo pobre. Lemon chicken drumsticks&potatoes Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Integral Bread 1	**12** 642 Kcal 28 Gr 29 Prot 116 HC 1,0 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Merluza Alicantina(perejil y ajo) c/rod.tomate Hake fillet & tomato 4-5T-6T Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Bread 1	**13** 631 Kcal 38 Gr 37 Prot 122 HC 6,5 AGS Crema de zanahoria eco, patatas y puerros. Cream of vegetables 10T Lentejas estof.c/verduras y chorizo. Lentils with chorizo&vegetables 1T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 683 Kcal 40 Gr 45 Prot 113 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz napolitana (tomate) Neapolitan rice Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Salmon with dill&salad 4 Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Integral Bread 1	**17** 602 Kcal 21 Gr 40 Prot 132 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Fruta y leche de soja Fruit & mi Pan Bread 1	**18** 659 Kcal 36 Gr 43 Prot 87 HC 2,7 AGS Brócoli con zanahorias al horno. Baked broccoli with carrots 10T Cinta de lomo asada con patatas. Baked tenderloin tape with potatoes Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Integral Bread 1	**19** 652 Kcal 19 Gr 25 Prot 117 HC 1,4 AGS Fideuá c/pimiento rojo,verde y zanah. Vegetable fideuá 1-3T-8T-10T-11T Tortilla de calabacín con rod.tomate. Courgette omelette & tomato 3 Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Bread 1	**20** 686 Kcal 29 Gr 50 Prot 100 HC 2,7 AGS Empedrado de alubias blancas c/verd. Stewed white beans with vegetables 10T Gallo orly casero c/lechuga y zanahoria. Homemade battered fish&salad 3-4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 680 Kcal 30 Gr 37 Prot 91 HC 3,0 AGS Lentejas eco c/pimiento,cebolla, zanah. Stewed organic lentils w.vegetables 1T Huevos rotos c/lechuga y zanahoria Scrambled eggs with salad 3 Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Integral Bread 1	**24** 613 Kcal 32 Gr 33 Prot 92 HC 1,1 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Contramuslo de pollo c/puré de patata Baked chicken thigh w.mashed potatoes 13 Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Bread 1	**25** 648 Kcal 30 Gr 36 Prot 107 HC 0,1 AGS Arroz int.salteado con verduritas. Stir- fried brown rice&vegetables Abadejo c/ajo y limón y rod.tomate. Pollock with garlic,lemon&tomato slice 4 Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Bread 1	**26** 648 Kcal 30 Gr 48 Prot 128 HC 1,3 AGS Puré de patata, calabacín y acelgas. Vegetable cream Potaje de garbanzos c/pollo Chickpeas stewed with chicken Fruta y leche de soja Fruit & mi Pan Bread 1	**27** 683 Kcal 47 Gr 37 Prot 98 HC 3,4 AGS Coditos c/salsa de tomate y orégano. Pasta with tomato and oregano 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros c/ens. Hake fillet in leek sauce&salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
30 657 Kcal 45 Gr 40 Prot 141 HC 6,0 AGS Arroz meloso (sin lácteos) Mellow rice Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta y leche de soja Fruit & milk 1T-8-9T Pan Integral 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 0-

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 Angelo Pozo Vivas Ramos Col. MA00337. Departamento de Nutrición

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

CERTIFICADO ISO 14001 · SEGURIDAD ALIMENTARIA ISO 22000 · MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com