

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

3

4

7

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

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

8

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

Menestra de verduras vegetables sautéed

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

9

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

Jornada gastronómica Griega

Crema de patata, calabacín y ajo. KREMA KOLOKYTHIOU

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

10

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

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

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

11

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

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

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

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

14

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

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

Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

15

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

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

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

16

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

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

Garbanzos melosos con verduras. Sweet chickpeas with vegetables

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

17

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

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

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

18

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

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

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

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

21

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

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

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

22

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

Panaché de verduras salteado. Mixed vegetables

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

23

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

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

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

24

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

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

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

25

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

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

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

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

28

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

Brócoli rehogado con zanahoria. Sautéed broccoli with carrot 10T

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1

29

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

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

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

30

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

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

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

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Integral Bread 1



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-Altramuzes

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. MAB00337. 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