

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes 8 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	3 664 Kcal 49 Gr 54 Prot 103 HC 4,5 AGS Lentejas ecológicas guisadas con costillas Organic lentils stewed with ribs 1T Salmón en su jugo con verduritas salmon fillet & veg 4 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	4 632 Kcal 32 Gr 44 Prot 86 HC 0,2 AGS Sopa de estrellitas Soup 1-3T-8T-11T F. de pollo a la milanesa c/champiñones Milanese chicken with mushrooms 1 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	5 692 Kcal 34 Gr 34 Prot 87 HC 0,8 AGS Alubias b. campesinas (patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables Cinta de lomo adobada con puré de patata Marinated pork loin with mashed potatoes 2-13 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	6 640 Kcal 37 Gr 36 Prot 58 HC 3,1 AGS Jornada Gastronómica Italiana Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara 1-2-3T-7T-8-11T Medallones de merluza al pesto (albahaca) c/lechuga. Hake with pesto with lettuce 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 658 Kcal 46 Gr 32 Prot 132 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Boquerones en tempura c/calabacín salteado. Tempura anchovies with sautéed courgette 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	10 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic <i>new</i> Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous 1-8T-11T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	11 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 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 y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	12 661 Kcal 31 Gr 32 Prot 69 HC 0,0 AGS Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T Merluza al horno con zanahoria. Baked hake fillet with carrot 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	13 642 Kcal 42 Gr 36 Prot 47 HC 2,7 AGS Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg. Tortilla de queso c/ens. lechuga y maíz Cheese omelette & salad 2-3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	17 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables 1T Huevos con bechamel y rod. tomate Eggs villaroy 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	18 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS Macarrones integrales pomodoro (tomate & albahaca) Wheat pasta with tomato 1 Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	19 680 Kcal 40 Gr 29 Prot 64 HC 2,5 AGS Guiso de patatas c/verduras Potato stew with vegetables Jamoncitos de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) chicken hams with chilindron Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	20 610 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 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 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 680 Kcal 33 Gr 33 Prot 91 HC 0,0 AGS Gratén de brócoli y champiñones. Broccoli and Mushroom Gratin 2 Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	24 703 Kcal 35 Gr 34 Prot 63 HC 0,3 AGS Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables Bacalao a la riojana Baked hake 4 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	25 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS Paella de marisco y verdura. Seafood and vegetable paella 2-4-5-6 <i>new</i> Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger & carrot 8 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	26 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils 1T Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	27 622 Kcal 36 Gr 32 Prot 67 HC 828,3 AGS Fideuá de verdura. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T <i>new</i> Carrillada en salsa con lechuga y zanahoria Pork cheek in sauce with lettuce and carrots 8T 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



Dpto. Nutrición

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

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