

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 698 Kcal 45 Gr 32 Prot 122 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Tortilla de pavo c/lechuga y maíz Omelette with turkey& salad 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	3 685 Kcal 31 Gr 43 Prot 106 HC 2,7 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 T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	4 609 Kcal 57 Gr 36 Prot 63 HC 5,6 AGS Coliflor con bechamel Cauliflower with Bechamel 1-2 Magro de cerdo guisado con patatas. Stewed lean pork with potatoes T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	5 623 Kcal 37 Gr 31 Prot 65 HC 1,9 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria, cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Muslitos de pollo asados con tomate fresco. Chicken drumsticks & fresh tomato T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	6 633 Kcal 38 Gr 25 Prot 55 HC 2,4 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso Fusilli with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T <i>new</i> Boquerones en tempura con lechuga Tempura anchovies with lettuce 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T <i>new</i> Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 697 Kcal 46 Gr 43 Prot 106 HC 0,0 AGS Día intern. de la tortilla de patata Lentejas estofadas c/costillas. Organic lentil stew with ribs 1T Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette & tomatoes 3 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	10 663 Kcal 45 Gr 28 Prot 78 HC 0,1 AGS Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Vegetables cream 10T Albóndigas mixtas de ternera c/patatas Beef meatballs with potatoes 8 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	11 616 Kcal 37 Gr 36 Prot 88 HC 826,4 AGS Fideuá de verduras y magro Fideua of vegetables and lean meat 1-3T-8T-11T Medallones de merluza al limón con verduritas. Hake medallions with lemon & vegetables 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	12 652 Kcal 37 Gr 42 Prot 81 HC 0,8 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas. chicken stew with potatoes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	13 647 Kcal 32 Gr 31 Prot 55 HC 3,4 AGS Paella de verduras y pavo Rice with vegetables Salmón al horno con lechuga. Grilled salmon fillet with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 633 Kcal 40 Gr 38 Prot 123 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate y albahaca. Pasta with tomato and basil sauce 1-3T-8T-11T F. merluza al horno c/lechuga y remolacha Baked hake fillet with salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	17 627 Kcal 35 Gr 31 Prot 96 HC 0,9 AGS Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic Cinta de lomo asada al romero c/puré de patata. Pork loin & mashed potatoes 2-13 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	18 685 Kcal 31 Gr 43 Prot 106 HC 2,7 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	19 691 Kcal 32 Gr 43 Prot 74 HC 0,1 AGS Patatas guisadas a la marinera. Marinara style potatoes 4-5-6 Milanesa de pollo con rod.tomate. Milanese chicken with tomato slice 1 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	20 622 Kcal 52 Gr 39 Prot 44 HC 6,4 AGS Lentejas eco. a la riojana con chorizo Ecological lentils with chorizo 1T Tortilla de queso c/ens.lechuga, maíz y zanahoria. Cheese omelette & salad 2-3-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 653 Kcal 44 Gr 47 Prot 121 HC 3,0 AGS Paella con magro y verduras Paella with vegetables and chicken Abadejo a la Vizcaína con cahelos. Haddock à la Vizcaina with potatoes 4 Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Integral Bread 1	24 686 Kcal 43 Gr 42 Prot 79 HC 3,9 AGS Crema de verduras Cream of vegetables 10T Pollo en pepitoria c/dados de calabacín. chicken hams in pepitoria with courgettes Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	25 629 Kcal 32 Gr 32 Prot 102 HC 2,1 AGS Alubias blancas estof. c/hortalizas. Beans with vegetables 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	26 634 Kcal 40 Gr 39 Prot 92 HC 2,3 AGS Macarrones eco. boloñesa (carne picada). Bolognese pasta 1-3T-8T-11T Filete de merluza Alicantina (con perejil y ajo) con lechuga y zanahoria Hake fillet & salad 4-5T-6T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2 Pan Bread 1	27 No lectivo



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

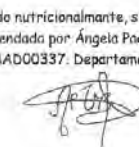


Temporada

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

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



www.colectividadeschabe.com