

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

**4** 674 Kcal 36 Gr 54 Prot 93 HC 12,0 AGS

Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils **1T-10T**  
Caballa en aceite con rodaja de tomate. Mackerel in oil **4**  
Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & Pan Integral Bread **1**

**5** 633 Kcal 38 Gr 28 Prot 43 HC 6,6 AGS

Brócoli gratinado c/queso. Broccoli and Mushroom Gratin **2**  
Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables  
Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & Pan Bread **1**

**6** 603 Kcal 30 Gr 32 Prot 99 HC 0,0 AGS

**T** Macarrones integrales con nata. Wholemeal macaroni with cream **1-2-7T-8**  
F.Abadejo pil pil c/ens.lechuga y maiz. Haddock in pil pil sauce with courgettes **4**  
Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & Pan Integral Bread **1**

**7** 644 Kcal 24 Gr 16 Prot 57 HC 0,3 AGS

Alubias blancas estof.c/hortalizas. Beans with vegetables  
Menestra de verduras c/ajo y pimentón  
Vegetable stew with paprika  
Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & Pan Bread **1**

**8** 618 Kcal 28 Gr 51 Prot 11 HC 2,4 AGS

Paella de marisco y verdura. Seafood and vegetable paella **4**  
Huevos duros c/bechamel y ens. Eggs with béchamel sauce and salad **-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T**  
Yogur Yoghurt **2**  
Pan Bread **1**

**11** 657 Kcal 30 Gr 17 Prot 80 HC 1,0 AGS

Judías verdes rehog.c/zanahoria. Green beans with carrot **10T**

Tortilla de patata c/ens.de lechuga. Homemade potato omelette **3**

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

**12** 652 Kcal 27 Gr 22 Prot 84 HC 1,4 AGS

**T** Arroz tres delicias casero (huevo,zan,h.guisant). Rice three delights **3**

Merluza orly casero (h.maiz y huevo) c/rod.tomate. Battered hake with a slice of tomato **3-4-5T-6T**

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

**13** 632 Kcal 27 Gr 27 Prot 63 HC 1,5 AGS

Crema de patata y calabacín con queso. Zucchini and potato cream with cheese **2**

Ragout de ternera en su jugo c/lechuga Beef ragout with lettuce

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

**14** 642 Kcal 33 Gr 33 Prot 127 HC 0,9 AGS

**T** Sopa de fideos eco e integral Organic soup with pasta **1-3T-8T-11T**

Garbanzos,pollo y verduras. Chickpea chicken and vegetable stew

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

**15**

No lectivo

**18** 698 Kcal 35 Gr 45 Prot 103 HC 3,0 AGS

**Día sin gluten**  
Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables  
Tortilla de calabacín c/lechuga y maiz. Courgette omelette&salad **3**  
Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & Pan Integral Bread **1**

**19** 677 Kcal 34 Gr 19 Prot 43 HC 3,4 AGS

Lentejas eco.c/patata,pimiento,cebolla Stewed organic lentils with vegetables **1T**  
Lomo empanado horno c/puré de patatas. Breaded pork loin baked with mashed potatoes **1**

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

**20** 689 Kcal 36 Gr 36 Prot 107 HC 0,9 AGS

Ens.de pasta integral (maiz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad **3-10T**  
Salmón asado al limón c/rod.de tomate. Roast salmon with lemon and a slice of tomato **4**

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

**21** 623 Kcal 28 Gr 25 Prot 66 HC 2,1 AGS

Puré de patata, zanahoria y puerro. Mashed potatoes, carrots and leeks **10T**  
Jamoncitos de pollo al horno c/ens. Roast chicken hams with green salad

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

**22** 627 Kcal 36 Gr 24 Prot 73 HC 2,7 AGS

**T** Sopa de arroz con verduras. Rice and vegetable soup **new**  
Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes **8 new**

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

**25** 620 Kcal 43 Gr 30 Prot 103 HC 1,0 AGS

Macarrones integrales al pesto Wholemeal macaroni with pesto **1-2**

F. de merluza al horno c/piperrada. Baked hake fillet with peppers **4-5T-6T**

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

**26** 633 Kcal 33 Gr 27 Prot 37 HC 1,0 AGS

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

**new** Ragout de pavo a la jardinera. Turkey ragout with vegetables

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

**27** 639 Kcal 30 Gr 28 Prot 141 HC 0,4 AGS

**new** Arroz c/verduritas (pimientos, calabacín,cebolla) Fried rice with vegetables

Lentejas estof. c/verduras y ensalada. Stewed organic lentils&vegetables&salad **1T**

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

**28** 664 Kcal 32 Gr 15 Prot 32 HC 2,9 AGS

Pisto de verduras con tomate. Vegetable stew with tomato

Huevos revueltos c/patatas y ens. Scrambled eggs with potatoes and salad **3**

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

**29** 676 Kcal 35 Gr 27 Prot 56 HC 2,6 AGS

**new** Potaje de judías blancas con verduras. Stewed white beans with vegetables

**new** Bacalao en tempura con tomate aliñado. Cod in tempura with seasoned tomatoes **1-4**

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



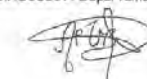
Temporada



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