

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 682 Kcal 36 Gr 39 Prot 130 HC 1,0 AGS
Arroz tres delicias casero (huevo,zanah,guisante). Rice three delights **3**

Merluza a la romana (harina y huevo) y c/lechuga y maiz Breaded hake with salad **1-3**

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
Pan Integral Bread **1**

2 687 Kcal 37 Gr 42 Prot 91 HC 0,4 AGS
Lentejas estofadas.c/zanah,cebolla y pimientos. Home-style lentils **1T-10T**

Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes **11-13**

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Bread **1**

3 679 Kcal 53 Gr 39 Prot 125 HC 3,4 AGS
Macarrones integrales a la napolitana (tomate&albahaca) Wholemeal pasta Neapolitan style **1-3T-8T**
new Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad **3**

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Integral Bread **1**

4 690 Kcal 55 Gr 42 Prot 59 HC 1,2 AGS
Ensaladilla rusa (patata,zanahoria,atún, huevo). Russian potato salad **3-4-8T**

Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Bread **1**

5 678 Kcal 29 Gr 23 Prot 93 HC 2,9 AGS
Crema de calabacin,calabaza y zanahoria. **T** Vegetable cream

Garbanzos con coús-coús Quinoa and chickpea stew **1-8T-11T** **new**

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



8 689 Kcal 40 Gr 36 Prot 91 HC 3,0 AGS
Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin **2**

Tortilla francesa con lechuga y maiz. Omelett & salad **3**

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
Pan Integral Bread **1**

9 642 Kcal 38 Gr 37 Prot 94 HC 1,5 AGS
Ens.de pasta integral (maiz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad **3-10T**

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

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Bread **1**

10 653 Kcal 46 Gr 34 Prot 122 HC 0,2 AGS
Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream

Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes **8** **new**

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Integral Bread **1**

11 670 Kcal 47 Gr 38 Prot 74 HC 6,5 AGS
Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables

Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Bread **1**

12 608 Kcal 27 Gr 28 Prot 66 HC 9,4 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad **4**

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

15 690 Kcal 38 Gr 45 Prot 108 HC 0,0 AGS
Lentejas eco.c/patata,pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables **1T**

Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad **4**

Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
Pan Integral Bread **1**

16 675 Kcal 36 Gr 22 Prot 64 HC 0,5 AGS
Coliflor al ajo arriero c/patatas y taquitos de pavo. Cauliflower with ham **2T-8T**

Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice **3**

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Bread **1**

17 684 Kcal 48 Gr 40 Prot 80 HC 2,0 AGS
Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad **3-4**

Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Integral Bread **1**

18 603 Kcal 26 Gr 29 Prot 134 HC 0,8 AGS
Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah,cebolla) Wok of fried rice with vegetables

Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables

T Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk **2**
T Pan Bread **1**

19 **iÚltimo día de cole!**
MENÚ ESPECIAL




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-Altramucos



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

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

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