Colectividades Chabe

Basal
C.e.i.p Virgen del Cerro

Noviembre 2026

MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA

rico, sano ...de aquí

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 Festivo	**3** 600 Kcal 36 Gr 22 Prot 96 HC 0,5 AGS Judías verdes rehog.c/zanahoria. Sautéed green beans with carrots 10T Tortilla de patata con rod.de tomate. Spanish potato omelette& tomatoes 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**4** 601 Kcal 48 Gr 37 Prot 138 HC 0,2 AGS Arroz campesina c/cebolla,pimiento,zanah. Rice with vegetables Boquerones en tempura con ensalada. Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Integral Bread 1	**5** 617 Kcal 42 Gr 28 Prot 90 HC 0,1 AGS Guiso de patatas de la huerta. Stewed potatoes with vegetables Hamburguesa mixta de ternera al horno c/lechuga Mixed beef burger with lettuce 1T-8-10T-13 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**6** 610 Kcal 27 Gr 41 Prot 116 HC 5,7 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 Festivo	**10** 649 Kcal 49 Gr 33 Prot 128 HC 1,5 AGS Macarrones integrales c/ tomate . Wholewheat pasta&tomato sauce 1-3T-8T Tortilla de queso con lechuga y zanahoria. Cheese omelette with salad 2-3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**11** 655 Kcal 42 Gr 43 Prot 105 HC 1,9 AGS Judías blancas guisadas con verduras Stewed white beans w.vegetables Jamoncitos de pollo al limón c/patatas a lo pobre. Lemon chicken drumsticks&potatoes Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Integral Bread 1	**12** 626 Kcal 35 Gr 31 Prot 124 HC 1,0 AGS Paella de verduras. Vegetable Paella Merluza Alicantina(perejil y ajo) c/rod.tomate Hake fillet & tomato 4-5T-6T Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**13** 631 Kcal 38 Gr 37 Prot 122 HC 6,5 AGS Crema de zanahoria eco, patatas y puerros. Cream of vegetables 10T Lentejas estof.c/verduras y chorizo. Lentils with chorizo&vegetables 1T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 666 Kcal 46 Gr 47 Prot 122 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz napolitana (tomate) Neapolitan rice Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Salmon with dill&salad 4 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Integral Bread 1	**17** 686 Kcal 27 Gr 42 Prot 140 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup&wholewheat noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Fruta de temporada y leche Fr Pan Bread 1	**18** 642 Kcal 43 Gr 45 Prot 96 HC 2,7 AGS Brócoli con zanahorias al horno. Baked broccoli with carrots 10T Cinta de lomo asada con patatas. Baked tenderloin tape with potatoes Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Integral Bread 1	**19** 636 Kcal 25 Gr 27 Prot 126 HC 1,4 AGS Fideuá c/pimiento rojo,verde y zanah. Vegetable fideuá 1-3T-8T-10T-11T Tortilla de calabacín con rod.tomate. Courgette omelette & tomato 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**20** 686 Kcal 29 Gr 50 Prot 100 HC 2,7 AGS Empedrado de alubias blancas c/verd. Stewed white beans with vegetables 10T Gallo orly casero c/lechuga y zanahoria. Homemade battered fish&salad 3-4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 663 Kcal 36 Gr 39 Prot 100 HC 3,0 AGS Lentejas eco c/pimiento,cebolla, zanah. Stewed organic lentils w.vegetables 1T Huevos rotos c/lechuga y zanahoria Scrambled eggs with salad 3 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Integral Bread 1	**24** 697 Kcal 39 Gr 35 Prot 101 HC 1,1 AGS Menestra de verduras rehogada. Sautéed vegetables Contramuslo de pollo c/puré de patata Baked chicken thigh w.mashed potatoes 13 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Bread 1	**25** 632 Kcal 37 Gr 38 Prot 115 HC 0,1 AGS Arroz int.salteado con verduritas. Stir- fried brown rice&vegetables Abadejo c/ajo y limón y rod.tomate. Pollock with garlic,lemon&tomato slice 4 Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Integral Bread 1	**26** 632 Kcal 37 Gr 50 Prot 137 HC 1,3 AGS Puré de patata, calabacín y acelgas. Vegetable cream Potaje de garbanzos c/pollo Chickpeas stewed with chicken Fruta de temporada y leche Fr Pan Bread 1	**27** 683 Kcal 47 Gr 37 Prot 98 HC 3,4 AGS Coditos c/salsa de tomate y orégano. Pasta with tomato and oregano 1-3T-8T-11T Merluza en salsa de puerros c/ens. Hake fillet in leek sauce&salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
30 668 Kcal 53 Gr 42 Prot 153 HC 7,0 AGS Arroz meloso Mellow rice 2 Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada y leche Fruit&milk 2 Pan Integral Bread 1				





ALÉRGENOS (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 0-

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

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Angela Paola Vivas Ramos Col. MA00337. Departamento de Nutrición

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

CERTIFICADO ISO 14001 · SEGURIDAD ALIMENTARIA ISO 22000 · MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com