

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



Festivo	3	667 Kcal 26 Gr 17 Prot 40 HC 0,0 AGS Judías verdes rehogadas con zanahoria Sauteed green beans with carrot 10T Tortilla de patata c/tomate natural en rodajas Homemade potato omelette& tomatoes 3 Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	5	683 Kcal 29 Gr 34 Prot 71 HC 3,7 AGS 7 Espirales a la carbonara (nata y bacón) Pasta carbonara 1-2-3T-7T-8-11T Pollo asado con champiñones Roasted chicken Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	6	644 Kcal 16 Gr 21 Prot 79 HC 0,2 AGS Paella valenciana con verduras Vegetable paella Filete de dorado en salsa con lechuga y maíz Hake in sauce 4-5T-6T Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	7	617 Kcal 19 Gr 26 Prot 77 HC 3,0 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T new Garbanzos,pollo,ternera,chorizo y verduras Chickpeas,chicken beef&veg 10T Yogur 2 Pan Bread 1			
	Festivo	10	785 Kcal 19 Gr 33 Prot 105 HC 0,0 AGS Macarrones eco a la siciliana (aceituna, cebolla, tomate) Sicilian style eco pasta 1-3T-8T-11T Fogonero en salsa verde c/ lechuga, maíz y zanahoria 4 Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	12	681 Kcal 10 Gr 21 Prot 72 HC 0,3 AGS 7 Judías blancas guisadas c/verdura (pimiento,zanah,cebolla) Stewed white beans with vegetables Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Courgette omelette&fresh spinach salad 3 Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	13	635 Kcal 21 Gr 21 Prot 38 HC 1,7 AGS Guisantes salteados Sautéed peas Jamoncitos de pollo asados c/patatas panaderas Roasted chicken with potatoes Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	14	641 Kcal 38 Gr 24 Prot 32 HC 8,6 AGS Patatas guisadas con verduritas Stewed potatoes with vegetables Magro de cerdo en su jugo c/jardinera Pork stew with sautéed vegetables Yogur 2 Pan Bread 1		
		Festivo	17	772 Kcal 27 Gr 37 Prot 96 HC 1,0 AGS Fideuá de verduras Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T Salmón al eneldo c/zanahoria al horno Baked salmon with peppers 4-10T Fruta y leche fruit and milk 2 Pan integral Whole wheat bread 1	18	679 Kcal 18 Gr 23 Prot 80 HC 1,9 AGS 7 Lentejas eco guisadas con verduras Eco lentil stew with vegetables 1T Tortilla de pimientos con lechuga y tomate Pepper omelette with lettuce and tomato 3 Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	19	618 Kcal 15 Gr 20 Prot 77 HC 0,1 AGS 7 Arroz a la napolitana (con salsa de tomate) Neapolitan style rice Merluza al horno con lechuga y maíz Baked hake with lettuce and corn 4-5T-6T Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	20	610 Kcal 16 Gr 23 Prot 89 HC 0,7 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,ternera,chorizo y verduras Chickpeas,chicken beef&veg 10T Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	21
Festivo			24	642 Kcal 30 Gr 35 Prot 60 HC 4,0 AGS Pisto de verduras con tomate Vegetable stew new Cinta de lomo fresca c/arroz int. salteado Pork tenderloin with sautéed brown rice Fruta y leche fruit and milk 2 Pan integral Whole wheat bread 1	25	679 Kcal 21 Gr 30 Prot 66 HC 0,3 AGS Empedrado de alubias blancas con verduras Stewed white beans with vegetables 10T 7 Huevos revueltos con queso c/lechuga y zanahoria Scrambled egg with letuce and carrot 2-3 Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	26	655 Kcal 26 Gr 26 Prot 70 HC 0,3 AGS Sopa de estrellitas Chicken soup with star-shaped pasta 1-3T-8T-11T Albóndigas mixtas de ternera en salsa c/lechuga y remolacha Meatballs in sauce 8-10T Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	27	609 Kcal 21 Gr 34 Prot 33 HC 0,2 AGS Jornada otoñal Crema de calabaza Pumpkin cream Estofado de pavo al tomillo c/patatitas asadas Turkey stew with thyme and roasted potatoes Fruta y leche fruit and milk 2 Pan Bread 1	28



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

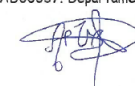


Temporada

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. MAB00337. 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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com