

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 686 Kcal 29 Gr 33 Prot 95 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 643 Kcal 28 Gr 37 Prot 81 HC 1,2 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Salmón al limón c/verduritas. Lemon salmon with veg 4 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 641 Kcal 31 Gr 30 Prot 61 HC 1,7 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Tortilla de pavo c/lechuga y zanah. Omelette with turkey& tomato slices 3-8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 661 Kcal 27 Gr 30 Prot 94 HC 2,3 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y maíz. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	2 667 Kcal 19 Gr 35 Prot 105 HC 3,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1 DÍA PROTEÍNA VEGETAL
12 Festivo	13 699 Kcal 22 Gr 30 Prot 92 HC 2,7 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 605 Kcal 33 Gr 43 Prot 83 HC 1,5 AGS Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 660 Kcal 17 Gr 32 Prot 116 HC 1,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 683 Kcal 27 Gr 34 Prot 94 HC 3,0 AGS Jornada de la Hispanidad Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Abadejo a la castellana c/rod.tomate Haddock with vegetables sauca&tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1 Jornada de la HISPANIDAD
19 697 Kcal 30 Gr 46 Prot 88 HC 1,0 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Pollo a la finas hierbas c/verduritas Chicken with Fine Herbs with veg Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 660 Kcal 17 Gr 32 Prot 116 HC 1,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1 DÍA PROTEÍNA VEGETAL	21 630 Kcal 27 Gr 30 Prot 102 HC 6,5 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Mackerel in oil with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 653 Kcal 23 Gr 29 Prot 104 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 627 Kcal 25 Gr 38 Prot 105 HC 5,2 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1 DÍA PROTEÍNA VEGETAL
26 653 Kcal 27 Gr 33 Prot 120 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 660 Kcal 17 Gr 32 Prot 116 HC 1,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1 DÍA PROTEÍNA VEGETAL	28 623 Kcal 31 Gr 26 Prot 63 HC 2,1 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 627 Kcal 26 Gr 24 Prot 91 HC 0,9 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 635 Kcal 28 Gr 37 Prot 77 HC 2,3 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 653 Kcal 27 Gr 33 Prot 120 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 660 Kcal 17 Gr 32 Prot 116 HC 1,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1 DÍA PROTEÍNA VEGETAL	28 623 Kcal 31 Gr 26 Prot 63 HC 2,1 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	29 609 Kcal 41 Gr 36 Prot 118 HC 1,5 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 660 Kcal 26 Gr 35 Prot 68 HC 2,6 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/patatas. Chicken ragout with vegetables 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



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: nutrición diaria, según la ingesta diaria recomendada por Agencia Española de Seguridad Alimentaria y 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