

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 632 Kcal 37 Gr 41 Prot 111 HC 1,0 AGS</p> <p>Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3</p> <p>Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>2 659 Kcal 27 Gr 21 Prot 69 HC 2,9 AGS</p> <p>Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T</p> <p>Tortilla francesa con verduritas. Omelette with vegetables 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>3 614 Kcal 38 Gr 39 Prot 105 HC 3,5 AGS</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (tomate&albahaca) Wholemeal pasta Neapolitan style 1-3T-8T</p> <p>Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>4 651 Kcal 46 Gr 35 Prot 48 HC 1,2 AGS</p> <p>Ensaladilla rusa (patata,zanahoria,atún, huevo). Russian potato salad 3-4-8T</p> <p>Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 683 Kcal 30 Gr 23 Prot 91 HC 2,8 AGS</p> <p>Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream</p> <p>Garbanzos con coús-coús Chickpeas with coús coús 1-8T-11T</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>8 652 Kcal 37 Gr 29 Prot 79 HC 3,0 AGS</p> <p>Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2</p> <p>Huevos revueltos con ens.de lechuga y maíz. Scrambled egg with salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>9 704 Kcal 29 Gr 30 Prot 83 HC 1,5 AGS</p> <p>Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T</p> <p>F. merluza orly casero (harina de maíz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>10 615 Kcal 37 Gr 27 Prot 111 HC 0,2 AGS</p> <p>Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream</p> <p>Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>11 655 Kcal 31 Gr 26 Prot 65 HC 3,1 AGS</p> <p>Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables</p> <p>Tortilla francesa con puré de patata Omelette with mashed potato 3-13</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 610 Kcal 30 Gr 28 Prot 64 HC 2,4 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce</p> <p>Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Fish with salad</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>15</p> <p>Festivo</p>	<p>16 635 Kcal 40 Gr 34 Prot 54 HC 1,0 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/patata,pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T</p> <p>Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>17 645 Kcal 39 Gr 33 Prot 69 HC 2,0 AGS</p> <p>Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4</p> <p>Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>18 607 Kcal 18 Gr 19 Prot 87 HC 0,8 AGS</p> <p>Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanh,cebolla) Wok of fried rice with vegetables</p> <p>Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19</p>



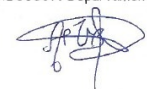
ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

 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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 624 Kcal 33 Gr 35 Prot 94 HC 1,0 AGS Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3 Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>2 625 Kcal 46 Gr 27 Prot 112 HC 6,3 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>3 599 Kcal 34 Gr 24 Prot 83 HC 3,3 AGS Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>4 646 Kcal 48 Gr 37 Prot 64 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 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>5 650 Kcal 33 Gr 28 Prot 98 HC 0,4 AGS Crema de calabacin,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream Garbanzos con verduras chickpea stew with vegetales Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>8 616 Kcal 32 Gr 22 Prot 58 HC 3,0 AGS Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potatoe Huevos revueltos con ens.de lechuga y maíz. Scrambled egg with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>9 601 Kcal 33 Gr 26 Prot 102 HC 1,5 AGS Ensalada de pasta sin gluten gluten free pasta salad F. merluza orly casero (harina de maiz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>10 607 Kcal 34 Gr 21 Prot 94 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 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>11 684 Kcal 30 Gr 32 Prot 86 HC 0,3 AGS Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>12 677 Kcal 33 Gr 33 Prot 71 HC 0,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Fish with salad Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>15 Festivo</p>	<p>16 842 Kcal 41 Gr 35 Prot 73 HC 0,5 AGS Crema de patata y calabacín. Zucchini and potato cream Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>17 637 Kcal 36 Gr 27 Prot 52 HC 0,5 AGS Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4 Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>18 602 Kcal 19 Gr 21 Prot 104 HC 0,8 AGS Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zahan,cebolla) Wok of fried rice with vegetables Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>19 iÚltimo día de cole! MENÚ ESPECIAL MENÚ ESPECIAL</p>



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



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

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

¡Somos lo que comemos!

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 624 Kcal 33 Gr 35 Prot 94 HC 1,0 AGS Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3 Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>2 625 Kcal 46 Gr 27 Prot 112 HC 6,3 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>3 699 Kcal 34 Gr 24 Prot 83 HC 3,3 AGS Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3 T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>4 646 Kcal 48 Gr 37 Prot 64 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 Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>5 677 Kcal 32 Gr 25 Prot 107 HC 2,8 AGS Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream Garbanzos con verduras chickpea stew vegetables T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>8 644 Kcal 33 Gr 23 Prot 62 HC 3,0 AGS Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2 Huevos revueltos con ens.de lechuga y maíz. Scrambled egg with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>9 601 Kcal 33 Gr 26 Prot 102 HC 1,5 AGS T Ensalada de pasta sin gluten gluten free pasta salad F. merluza orly casero (harina de maíz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>10 607 Kcal 34 Gr 21 Prot 94 HC 0,2 AGS Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soy meatballs in sauce with potatoes 8 T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>11 684 Kcal 30 Gr 32 Prot 86 HC 0,3 AGS Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13 T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>12 704 Kcal 32 Gr 30 Prot 81 HC 2,4 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Fish with salad T Yogur Yoghurt 2 Pan sin gluten G/f bread</p>
<p>15 Festivo</p>	<p>16 630 Kcal 42 Gr 35 Prot 71 HC 1,0 AGS T Crema de patata y calabacín. Zucchini and potato cream Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4 T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>17 637 Kcal 36 Gr 27 Prot 52 HC 2,0 AGS Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4 new Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>18 602 Kcal 19 Gr 21 Prot 104 HC 0,8 AGS new Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zahan,cebolla) Wok of fried rice with vegetables Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables T Fruta de temporada Fruit Pan sin gluten G/f bread</p>	<p>19 i Último día de cole! MENÚ ESPECIAL T</p>



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 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!

www.colectividadeschabe.com

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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 6849 Kcal 28 Gr 41 Prot 111 HC 1,0 AGS

Arroz tres delicias sin huevo Rice three delights
Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad **4**

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread **1**

2 630 Kcal 44 Gr 26 Prot 95 HC 6,3 AGS

Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils **1T-10T**
Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables

T Fruta de temporada Fruit
Pan Bread **1**

3 643 Kcal 41 Gr 29 Prot 116 HC 0,3 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana **Gff**
Napolitana pasta
Hamburg.vegetal a la plancha c/lechuga y zanahoria Veggie burger with salad **1-8**

T Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread **1**

4 635 Kcal 22 Gr 30 Prot 31 HC 1,2 AGS

Ensaladilla Rusa sin mahonesa y sin huevo Russian potato salad **4**
Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato

T Fruta de temporada Fruit
Pan Bread **1**

5 683 Kcal 30 Gr 23 Prot 91 HC 2,8 AGS

Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. **T**
Vegetable cream
Garbanzos con coús-coús Chickpeas with coús coús **1-8T-11T**

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



8 632 Kcal 33 Gr 35 Prot 80 HC 1,0 AGS

Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin **2**

F.pollo al horno c/lechuga y maíz Chicken fillet with sald

Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread **1**

9 686 Kcal 30 Gr 22 Prot 86 HC 1,0 AGS

T Ensalada de pasta sin gluten gluten free pasta salad

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

T Fruta de temporada Fruit
Pan Bread **1**

10 615 Kcal 37 Gr 27 Prot 111 HC 0,2 AGS

Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream

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

T Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread **1**



11 690 Kcal 28 Gr 31 Prot 69 HC 0,3 AGS

Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables
Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes **11-13**

T Fruta de temporada Fruit
Pan Bread **1**

12 610 Kcal 30 Gr 28 Prot 64 HC 2,4 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

T Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Fish with salad

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

15

Festivo

16 622 Kcal 30 Gr 33 Prot 51 HC 3,3 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 Fruit
Pan Bread **1**

17 612 Kcal 37 Gr 30 Prot 68 HC 0,5 AGS

Ensalada campera sin huevo Potato salad **4**

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

T Fruta de temporada Fruit
Pan Integral Bread **1**

18 607 Kcal 18 Gr 19 Prot 87 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 Fruit
Pan Bread **1**



19



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



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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 632 Kcal 37 Gr 41 Prot 111 HC 1,0 AGS</p> <p>Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3</p> <p>Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>2 679 Kcal 45 Gr 27 Prot 77 HC 6,3 AGS</p> <p>Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T</p> <p>Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>3 614 Kcal 38 Gr 39 Prot 105 HC 3,5 AGS</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (tomate&albahaca) Wholemeal pasta Neapolitan style 1-3T-8T</p> <p>Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>4 651 Kcal 46 Gr 35 Prot 48 HC 1,2 AGS</p> <p>Ensaladilla rusa (patata,zanahoria,atún, huevo). Russian potato salad 3-4-8T</p> <p>Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 655 Kcal 31 Gr 26 Prot 82 HC 0,4 AGS</p> <p>Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream</p> <p>Garbanzos con coús-coús Chickpeas with coús coús 1-8T-11T</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8-9</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>8 624 Kcal 36 Gr 28 Prot 75 HC 3,0 AGS</p> <p>Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potatoe</p> <p>Huevos revueltos con ens.de lechuga y maíz. Scrambled egg with salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>9 704 Kcal 29 Gr 30 Prot 83 HC 1,5 AGS</p> <p>Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T</p> <p>F. merluza orly casero (harina de maíz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>10 615 Kcal 37 Gr 27 Prot 111 HC 0,2 AGS</p> <p>Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream</p> <p>Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes 8</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>11 690 Kcal 28 Gr 31 Prot 69 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 682 Kcal 31 Gr 31 Prot 55 HC 0,1 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce</p> <p>Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Fish with salad</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt 8-9</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>15</p> <p>Festivo</p>	<p>16 647 Kcal 39 Gr 34 Prot 56 HC 0,5 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/patata,pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T</p> <p>Abadejo a la andaluza con lechuga y remolacha. Battered fish with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>17 645 Kcal 39 Gr 33 Prot 69 HC 2,0 AGS</p> <p>Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4</p> <p>Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>18 607 Kcal 18 Gr 19 Prot 87 HC 0,8 AGS</p> <p>Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zana,cebolla) Wok of fried rice with vegetables</p> <p>Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19</p>



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



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 632 Kcal 37 Gr 41 Prot 111 HC 1,0 AGS Arroz tres delicias casero (huevo,zanah,guisante). Rice three delights 3 Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>2 679 Kcal 45 Gr 27 Prot 77 HC 6,3 AGS Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>3 614 Kcal 38 Gr 39 Prot 105 HC 3,5 AGS Macarrones integrales a la napolitana (tomate&albahaca) Wholemeal pasta Neapolitan style 1-3T-8T Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>4 611 Kcal 20 Gr 28 Prot 31 HC 1,2 AGS Ensaladilla Rusa sin atún (patata,guisante,huevo) Russian potato salad 3 Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>5 655 Kcal 31 Gr 26 Prot 82 HC 0,4 AGS Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream Garbanzos con coús-coús Chickpeas with coús coús 1-8T-11T Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1</p>
<p>8 624 Kcal 36 Gr 28 Prot 75 HC 3,0 AGS Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potatoe Huevos revueltos con ens.de lechuga y maíz. Scrambled egg with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>9 663 Kcal 29 Gr 30 Prot 74 HC 1,0 AGS Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T Filete de pollo a la plancha c/rod.tomate Grilled chicken fillet w/tomato Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 615 Kcal 37 Gr 27 Prot 111 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 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>11 690 Kcal 28 Gr 31 Prot 69 HC 0,3 AGS Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 609 Kcal 28 Gr 12 Prot 54 HC 0,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Salmón al horno con lechuga y zanah. Salmón with salad Yogur de soja Soy yogurt 8-9 Pan Bread 1</p>
<p>15 Festivo</p>	<p>16 647 Kcal 39 Gr 34 Prot 56 HC 0,5 AGS Lentejas eco.c/patata,pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T Lomo a la plancha c/lechuga y remolacha Baked tenderloin tape with lettuce Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>17 668 Kcal 34 Gr 27 Prot 68 HC 2,0 AGS Ensalada campera sin atún sin huevo Potato salad Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>18 607 Kcal 18 Gr 19 Prot 87 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 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19 MENÚ ESPECIAL</p>



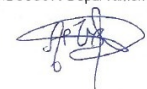
ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

 Proximidad  Integral  Ecológico  Producto nuevo  Temporada



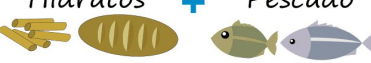




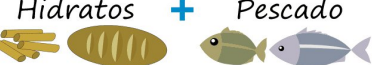






Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

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 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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 608 Kcal 30 Gr 26 Prot 111 HC 3,0 AGS</p> <p>Arroz tres delicias casero (huevo,zanah,guisante). Rice three delights 3</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz. French omelette with lettuce and sweet corn 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>2 679 Kcal 45 Gr 27 Prot 77 HC 6,3 AGS</p> <p>Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T</p> <p>Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>T Pan Bread 1</p>	<p>3 614 Kcal 38 Gr 39 Prot 105 HC 3,5 AGS</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (tomate&albahaca) Wholemeal pasta Neapolitan style 1-3T-8T</p> <p>Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>T Pan Integral Bread 1</p>	<p>4 611 Kcal 20 Gr 28 Prot 31 HC 1,2 AGS</p> <p>Ensaladilla Rusa sin atún (patata,guisante,huevo) Russian potato salad 3</p> <p>Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>T Pan Bread 1</p>	<p>5 683 Kcal 30 Gr 23 Prot 91 HC 2,8 AGS</p> <p>Crema de calabacín,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream</p> <p>Garbanzos con coús-coús Chickpeas with coús coús 1-8T-11T</p> <p>T Yogur Yoghurt 2</p> <p>T Pan Bread 1</p>
<p>8 652 Kcal 37 Gr 29 Prot 79 HC 3,0 AGS</p> <p>Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2</p> <p>Huevos revueltos con ens.de lechuga y maíz. Scrambled egg with salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>9 663 Kcal 29 Gr 30 Prot 74 HC 1,0 AGS</p> <p>T Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T</p> <p>Filete de pollo a la plancha c/rod.tomate Grilled chicken fillet w/tomato</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>T Pan Bread 1</p>	<p>10 615 Kcal 37 Gr 27 Prot 111 HC 0,2 AGS</p> <p>Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream</p> <p>Albóndigas de soja en salsa c/cachelos. Soya meatballs in sauce with potatoes 8</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>T Pan Integral Bread 1</p>	<p>11 690 Kcal 28 Gr 31 Prot 69 HC 0,3 AGS</p> <p>T Alubias blancas estilo casero (alubias,patata,pimiento). stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13</p> <p>T Fruta de temporada Fruit</p> <p>T Pan Bread 1</p>	<p>12 600 Kcal 29 Gr 20 Prot 64 HC 5,3 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3</p> <p>T Yogur Yoghurt 2</p> <p>T Pan Bread 1</p>
<p>15</p> <p>Festivo</p>	<p>16 635 Kcal 40 Gr 34 Prot 54 HC 1,0 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/patata,pimiento y zanahoria. Stewed organic lentils with vegetables 1T</p> <p>Lomo a la plancha c/lechuga y remolacha Baked tenderloin tape with lettuce</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>17 703 Kcal 36 Gr 30 Prot 68 HC 2,0 AGS</p> <p>Ensalada campera sin atún Potato salad 3</p> <p>Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Integral Bread 1</p>	<p>18 607 Kcal 18 Gr 19 Prot 87 HC 0,8 AGS</p> <p>Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah,cebolla) Wok of fried rice with vegetables</p> <p>Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables</p> <p>Fruta de temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19</p>



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 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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 632 Kcal 37 Gr 41 Prot 111 HC 1,0 AGS</p> <p>Arroz tres delicias casero (huevo,zanh,guisant). Rice three delights 3 Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>2 630 Kcal 44 Gr 26 Prot 95 HC 6,3 AGS</p> <p>Lentejas estofadas.c/verduras. Home-style lentils 1T-10T Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>3 614 Kcal 38 Gr 39 Prot 105 HC 3,5 AGS</p> <p>Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta Tortilla de calabacin c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3</p> <p>T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>4 663 Kcal 30 Gr 31 Prot 71 HC 1,2 AGS</p> <p>Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>5 705 Kcal 29 Gr 18 Prot 82 HC 2,5 AGS</p> <p>Crema de calabacin,calabaza y zanahoria. T Vegetable cream Hamb.vegetal casera con verduritas. Veggie Burger with vegetables sautéed Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>8 652 Kcal 37 Gr 29 Prot 79 HC 3,0 AGS</p> <p>Brócoli y patata al gratén con queso. Broccoli and potato gratin 2</p> <p>Huevos revueltos con ens.de lechuga y maíz. Scrambled egg with salad 3</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>9 604 Kcal 29 Gr 30 Prot 83 HC 1,5 AGS</p> <p>Ens.de pasta s/glutenI (maíz,huevo y zanahoria). Pasta salad 3-10T</p> <p>F. merluza orly casero (harina de maíz y huevo) c/rod.de tomate Battered hake with a slice of tomato 3-4-5T-6T T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 691 Kcal 28 Gr 19 Prot 112 HC 0,1 AGS</p> <p>Puré de calabaza,puerro y zanahoria Vegetables cream Hamburguesa vegetal casera c/cachelos Veggie burger with potatoes T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>11 690 Kcal 28 Gr 31 Prot 69 HC 0,3 AGS</p> <p>Verdura rehogada stewed vegetables Cinta de lomo a la mostaza c/puré de patata. Mustarde glaze pork loin with mashed potatoes 11-13 T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 610 Kcal 30 Gr 28 Prot 64 HC 2,4 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>15</p> <p>Festivo</p>	<p>16 647 Kcal 39 Gr 34 Prot 56 HC 0,5 AGS</p> <p>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</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>17 645 Kcal 39 Gr 33 Prot 69 HC 0,1 AGS</p> <p>Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4 Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>18 625 Kcal 13 Gr 4 Prot 52 HC 0,1 AGS</p> <p>Salteado de arroz ic/verduras (pimiento, zana,h,cebolla) Wok of fried rice with vegetables Hamburguesa vegetal casera c/hortalizas Veggie burger homemade with veg Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19</p>



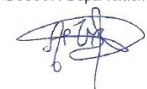
ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

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

Vida sana y ejercicio

Para beber

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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 624 Kcal 33 Gr 35 Prot 94 HC 1,0 AGS Arroz salteado . Rice sautéed Salmón al eneldo con lechuga Baked salmon with salad 4 Fruta de temporada Fruit	2 625 Kcal 46 Gr 27 Prot 112 HC 6,3 AGS Verdura rehogada Sautéed vegetables Caldereta de magro a la jardinera. Lean pork with vegetables Fruta de temporada Fruit	3 699 Kcal 34 Gr 24 Prot 83 HC 3,3 AGS Puré de verduras vegetables cream Tortilla de calabacín c/lechuga y zanahoria. Courgette omelette&salad 3 Fruta de temporada Fruit	4 646 Kcal 48 Gr 37 Prot 64 HC 1,2 AGS Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables Contramuslo de pollo al horno c/rod.tomate. Roasted chicken drumstick&tomato Fruta de temporada Fruit	5 677 Kcal 32 Gr 25 Prot 107 HC 2,8 AGS Crema de calabacín, calabaza y zanahoria. T Vegetable cream Hamb. vegetal casera con verduras. Veggie Burger with vegetables sautéed Yogur Yoghurt 2
--	---	---	---	--

8 644 Kcal 33 Gr 23 Prot 62 HC 3,0 AGS Brócoli rehogado con patatas Sautéed broccoli with potatoe Huevos revueltos con ens.de lechuga. Scrambled egg with salad 3 Fruta de temporada Fruit	9 601 Kcal 33 Gr 26 Prot 102 HC 1,5 AGS Arroz rehogado Rice sautéed F. merluza al horno c/rod.de tomate Fish with a slice of tomato 4-5T-6T Fruta de temporada Fruit	10 607 Kcal 34 Gr 21 Prot 94 HC 0,2 AGS Puré de calabaza, puerro y zanahoria new Vegetables cream Hamburguesa vegetal casera c/cachelos Veggie burger with potatoes Fruta de temporada Fruit	11 684 Kcal 30 Gr 32 Prot 86 HC 0,3 AGS Alubias blancas estilo casero (alubias, patata, pimiento). stewed white beans with vegetables Cinta de lomo al horno c/patatas cocidas new Pork loin with potatoes Fruta de temporada Fruit	12 704 Kcal 32 Gr 30 Prot 81 HC 2,4 AGS Arroz salteado . Rice sautéed Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Fish with salad Yogur Yoghurt 2
--	--	--	---	--

15 Festivo	16 630 Kcal 42 Gr 35 Prot 71 HC 1,0 AGS Crema de patata y calabacín. Zucchini and potato cream Abadejo al horno con lechuga y remolacha. new fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit	17 637 Kcal 36 Gr 27 Prot 52 HC 2,0 AGS Ensalada campera (patata, huevo, atún). new Potato salad 3-4 Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit	18 602 Kcal 19 Gr 21 Prot 104 HC 0,8 AGS Salteado de arroz c/verduras (pimiento, zanah, cebolla) new Wok of fried rice with vegetables Hamburguesa vegetal casera c/hortalizas Veggie burger homemade with veg Fruta de temporada Fruit	19 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 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