

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,guisante). Rice three delights 3</p> <p>Salmón al eneldo con lechuga y maíz. Baked salmon with salad 4</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>2 679 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 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 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>T Fruta de temporada Fruit 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 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>T 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>T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 615 Kcal 37 Gr 27 Prot 111 HC 0,2 AGS</p> <p>T 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 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>T 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 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>T Caballa en aceite con lechuga y zanahoria. Fish with salad 4</p> <p>T Yogur Yoghurt 2 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>T 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 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>new Jamoncitos de pollo asados c/lechuga y zanahoria. Chicken drumsticks with salad</p> <p>Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1</p>	<p>18 607 Kcal 18 Gr 19 Prot 87 HC 0,8 AGS</p> <p>new 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 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

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!