

LUNES / MONDAY

- 6** 580 Kcal 24,68 Gr 2,29 AGS 27,31 Prot 59,26 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa* / French omelette 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

13

- 20** 639 Kcal 23,22 Gr 1,34 AGS 27,77 Prot 74,52 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla de patata* / Spanish omelette 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 27** 580 Kcal 23,63 Gr 2,22 AGS 20,69 Prot 69,42 HC
Coditos con tomate y pavo / Codito pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Tortilla francesa* / French omelette 3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

Menú valorado por el Dto. 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

MARTES / TUESDAY

- 7** 654 Kcal 38,33 Gr 7,67 AGS 23,61 Prot 51,88 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 14** 611 Kcal 20,46 Gr 2,48 AGS 14,16 Prot 92,70 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

Calabacín al horno / Sautéed zucchini

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 21** 513 Kcal 25,79 Gr 4,24 AGS 21,53 Prot 48,64 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Champiñón salteado / Sautéed mushroom

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 28** 612 Kcal 20,41 Gr 2,45 AGS 43,82 Prot 56,38 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 13
Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

Colegio San Pedro Apóstol Dieta Basal

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1** 720 Kcal 19,71 Gr 2,91 AGS 31,18 Prot 104,13 HC
Crema de patata, calabacín y zanahoria / Mashed potatoes with onion 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 8** 622 Kcal 16,48 Gr 1,92 AGS 39,42 Prot 87,59 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa verde / Hake in green sauce 1-3-4-8T-11T
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 15** 554 Kcal 33,75 Gr 2,15 AGS 30,29 Prot 61,25 HC
Espirales carbonara / Carbonara Spirals 1-2-3T-8T-11T
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 22** 617 Kcal 25,41 Gr 2,06 AGS 27,90 Prot 68,77 HC
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Salmón al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 29** 628 Kcal 24,65 Gr 3,14 AGS 32,51 Prot 66,65 HC
Brócoli rehogado con bacón / Sautéed broccoli with bacon

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.

JUEVES / THURSDAY

- 2** 557 Kcal 15,24 Gr 1,30 AGS 31,23 Prot 71,56 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 9** 685 Kcal 40,88 Gr 8,90 AGS 24,02 Prot 78,14 HC
Crema de zanahoria / Carrot cream 13

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8-11T

Cous Cous / 1-8T-11T

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 16** 557 Kcal 15,24 Gr 1,30 AGS 31,23 Prot 71,56 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 23** 634 Kcal 20,70 Gr 2,40 AGS 30,26 Prot 80,12 HC
Judías verdes rehogadas con patata / Sautéed greenbeans with potato 13

Escalope de pollo a la milanesa / Chicken escalope 1-3-10T

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 30** 557 Kcal 15,24 Gr 1,30 AGS 31,23 Prot 71,56 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

Octubre October 2025

VIERNES / FRIDAY

- 3** 588 Kcal 15,30 Gr 2,96 AGS 29,66 Prot 76,82 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

- 10** 610 Kcal 24,00 Gr 3,88 AGS 12,66 Prot 80,00 HC
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Boquerones en tempura / Battered Hake 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

- 17** 598 Kcal 14,69 Gr 2,97 AGS 34,37 Prot 81,91 HC
Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey

Ragout de pavo / Turkey in sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

- 24** 620 Kcal 17,72 Gr 3,52 AGS 31,94 Prot 76,13 HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

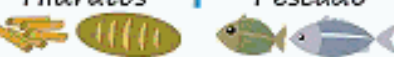
- 31** 758 Kcal 41,89 Gr 9,53 AGS 21,30 Prot 70,82 HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream 13

Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

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



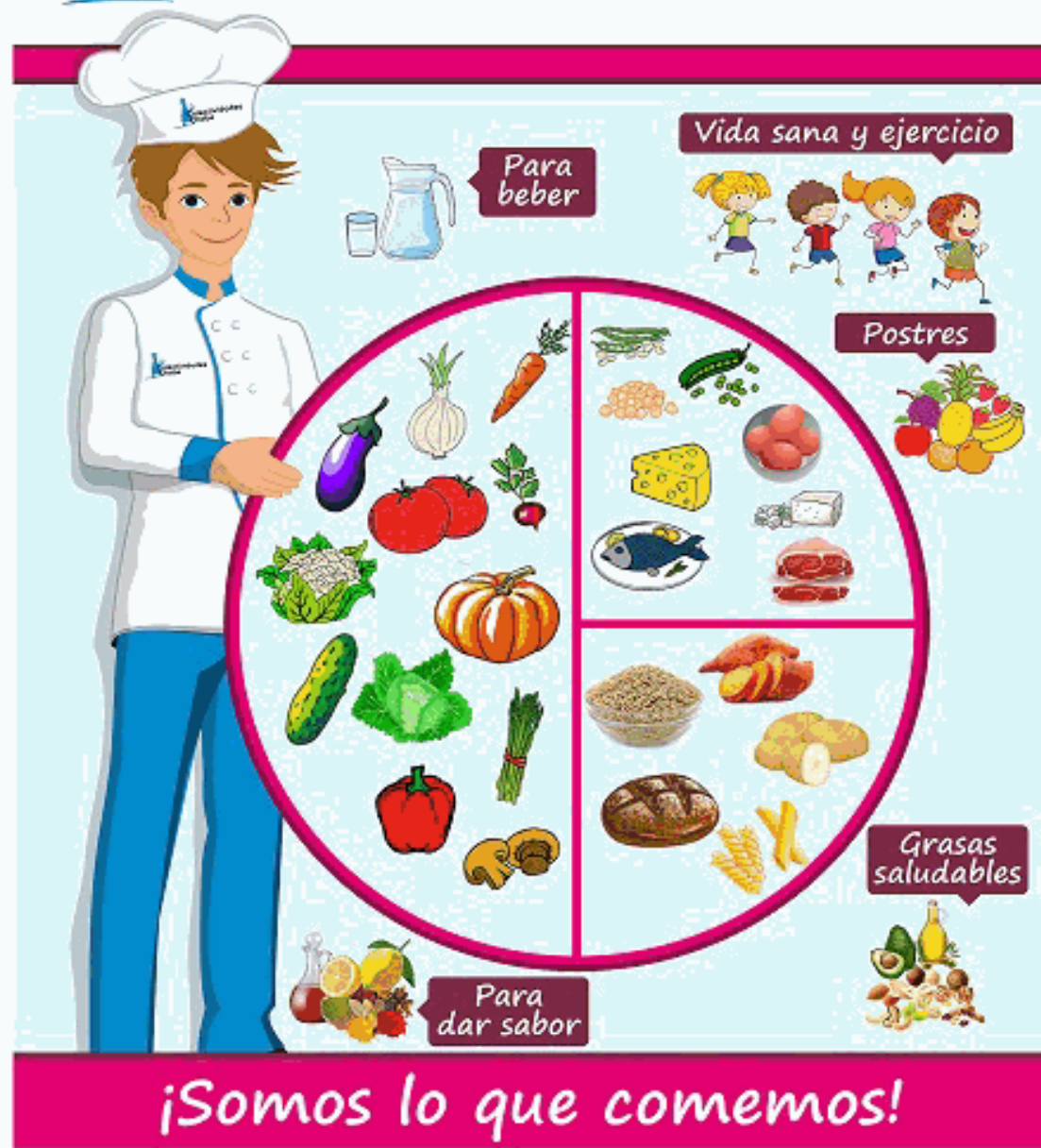
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com