

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

- 20 580 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

- 27 554 Kcal 22,50 Gr 2,09 AGS 18,35 Prot 66,77 HC
Coditos al ajillo / Codito pasta whit garlic 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

- 7 507 Kcal 25,03 Gr 7,17 AGS 23,61 Prot 46,58 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patata cocida / Boiled potatoes 13

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

- 14 447 Kcal 16,44 Gr 1,31 AGS 15,00 Prot 63,43 HC
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Tortilla francesa* / French omelette 3

Calabacín al horno / Sautéed zucchini

- 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 Hipocalórico

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 720 Kcal 19,71 Gr 2,91 AGS 31,18Prot 104,13 HC
Crema de patata, calabacín y zanahoria / Mashed potatoes wiht 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

- 8 585 Kcal 13,57 Gr 1,68 AGS 37,62Prot 85,39 HC
Macarrones al ajillo / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa verde / Hake in green sauce 1-3-4-5T-6T-8T-11T

Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

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

- 15 553 Kcal 30,83 Gr 1,62 AGS 29,46Prot 67,38 HC
Espirales al ajillo / Spirals with garlic 1-3T-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

- 22 648 Kcal 23,62 Gr 1,77 AGS 28,57Prot 79,91 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Salmon al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

- 29 570 Kcal 20,23 Gr 1,48 AGS 27,83Prot 66,65 HC
Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

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 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

- 2 281 Kcal 5,18Gr0,34 AGS 15,76 Prot 47,09 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

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

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

- 9 685 Kcal 40,88Gr8,90 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

- 16 281 Kcal 5,18Gr0,34 AGS 15,76 Prot 47,09 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

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

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

- 23 541 Kcal 14,35Gr2,45 AGS 27,74 Prot 72,65 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

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

- 30 281 Kcal 5,18Gr0,34 AGS 15,76 Prot 47,09 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

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

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

VIERNES / FRIDAY

- 3 491 Kcal 12,66 Gr 1,52 AGS 25,82Prot 62,42HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Gelatina light y pan / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 10 503 Kcal 12,85 Gr 1,53 AGS 24,40Prot 66,79HC
Paella de verduras / Vegetable Paella

Merluza al horno / Baked hake 4-5T-6T-10T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Gelatina light y pan / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 17 501 Kcal 12,05 Gr 1,53 AGS 30,53Prot 67,51HC
Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey

Ragout de pavo / Turkey in sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Gelatina light y pan / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 24 523 Kcal 15,08 Gr 2,08 AGS 28,10Prot 61,73HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Gelatina light y pan / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T

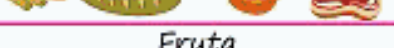
- 31 571 Kcal 25,95 Gr 7,59 AGS 23,46Prot 59,04HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream 13

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

Patata cocida / Boiled potatoes 13

Yogur desnatado 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



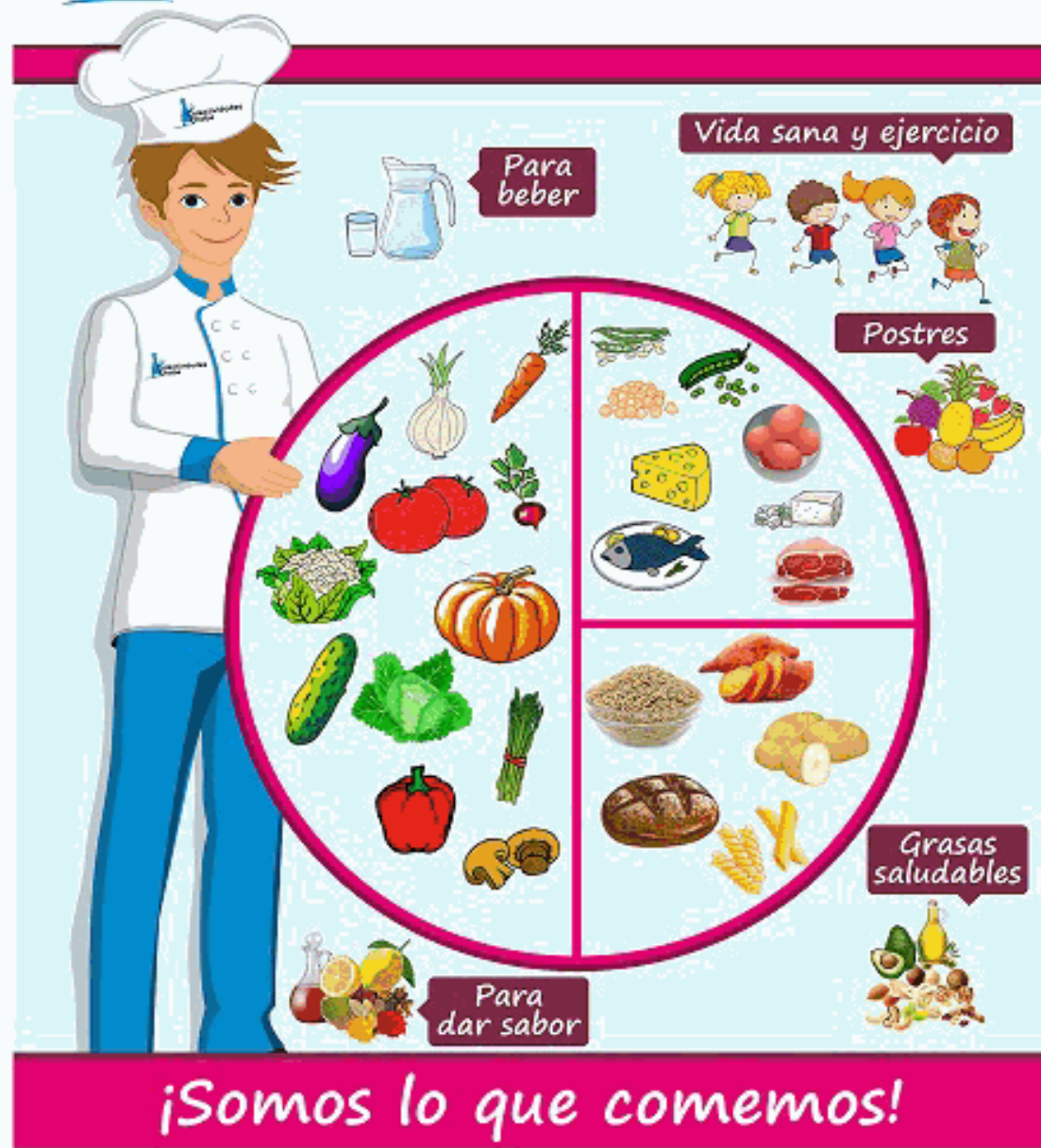
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

Colegio San Pedro Apóstol

Hiposódico, Sin Frutos Secos

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 338 Kcal 21,44 Gr 1,93 AGS 11,83 Prot 28,50 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13

Tortilla francesa / French omelette 3

13 **Fruta** / Fruit

20 338 Kcal 21,44 Gr 1,93 AGS 11,83 Prot 28,50 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13
Tortilla francesa / French omelette 3

27 410 Kcal 17,03 Gr 1,97 AGS 12,15 Prot 55,31 HC
N **Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo** / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil
Tortilla francesa / French omelette 3

Fruta / Fruit

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

7 473 Kcal 25,33 Gr 2,72 AGS 23,10 Prot 35,29 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed
greenbeans

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet
Patatas fritas / Fried potatoes

14 389 Kcal 16,24 Gr 1,31 AGS 13,28 Prot 51,03 HC
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Tortilla francesa / French omelette 3

Calabacín al horno / Sauteed zucchini

21 427 Kcal 18,83 Gr 2,37 AGS 29,46 Prot 34,00 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream
13

Filete de pavo a la plancha / Grilled
turkey fillet

Champiñón salteado / Sauteed
mushroom

28 394 Kcal 17,00 Gr 2,05 AGS 29,86 Prot 29,80 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

Fruta / Fruit

1 662 Kcal 19,51 Gr 2,91 AGS 29,46 Prot 91,73 HC
N **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 / Fruit

8 527 Kcal 13,60 Gr 2,16 AGS 32,10 Prot 76,36 HC
N **Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo** / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil

Merluza en salsa verde / Hake in
green sauce 1-3-4-5T-6T-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Fruta / Fruit

15 394 Kcal 23,30 Gr 1,26 AGS 23,27 Prot 56,97 HC
N **Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo** / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil

Gallineta al limón / Baked redfish with
lemon 4

Fruta / Fruit

22 590 Kcal 23,42 Gr 1,77 AGS 26,85 Prot 67,51 HC
Arroz con verduras / Rice with
vegetables 10T
Salmón al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta / Fruit

29 512 Kcal 20,03 Gr 1,48 AGS 26,11 Prot 54,25 HC
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce
4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta / Fruit

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

2 254 Kcal 7,56 Gr 1,21 AGS 13,24 Prot 30,40 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin garbanzos /
Madrid stew w/o chickpeas

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

Fruta / Fruit

9 501 Kcal 16,18 Gr 3,91 AGS 24,94 Prot 63,33 HC
7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

Hamburguesa de ternera casera /
Grilled burger meat 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta / Fruit

16 254 Kcal 7,56 Gr 1,21 AGS 13,24 Prot 30,40 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin garbanzos /
Madrid stew w/o chickpeas

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

Fruta / Fruit

23 625 Kcal 22,35 Gr 2,57 AGS 26,78 Prot 77,15 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed
greenbeans

**Filete de pollo empanado sin
gluten** / Breaded chicken fillet 3

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta / Fruit

30 254 Kcal 7,56 Gr 1,21 AGS 13,24 Prot 30,40 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin garbanzos /
Madrid stew w/o chickpeas

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

Fruta / Fruit

3 437 Kcal 8,88 Gr 2,33 AGS 25,52 Prot 64,04 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup
rice with vegetables

Merluza al horno / Baked hake
4-5T-6T-10T

Yogur / Yoghurt 2

10 457 Kcal 9,79 Gr 2,37 AGS 25,84 Prot 66,37 HC
Paella de verduras / Vegetable Paella

Merluza al horno / Baked hake
4-5T-6T-10T

Yogur / Yoghurt 2

17 540 Kcal 14,49 Gr 2,97 AGS 32,65 Prot 69,51 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 / Yoghurt 2

24 472 Kcal 10,77 Gr 2,66 AGS 29,59 Prot 63,13 HC
Fideua de verduras / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Merluza a la vizcaína / Baked Cod
4-5T-6T

Yogur / Yoghurt 2

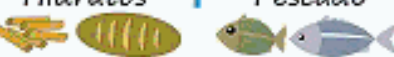
31 656 Kcal 34,58 Gr 6,13 AGS 27,36 Prot 56,65 HC
7 **Crema de calabaza y zanahoria** /
Pumpkin cream 13

Albóndigas de ternera caseras /
Meatballs stewed with vegetables
1-3-8T-10T-11T

Patatas fritas / Fried potatoes

Yogur / Yoghurt 2

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



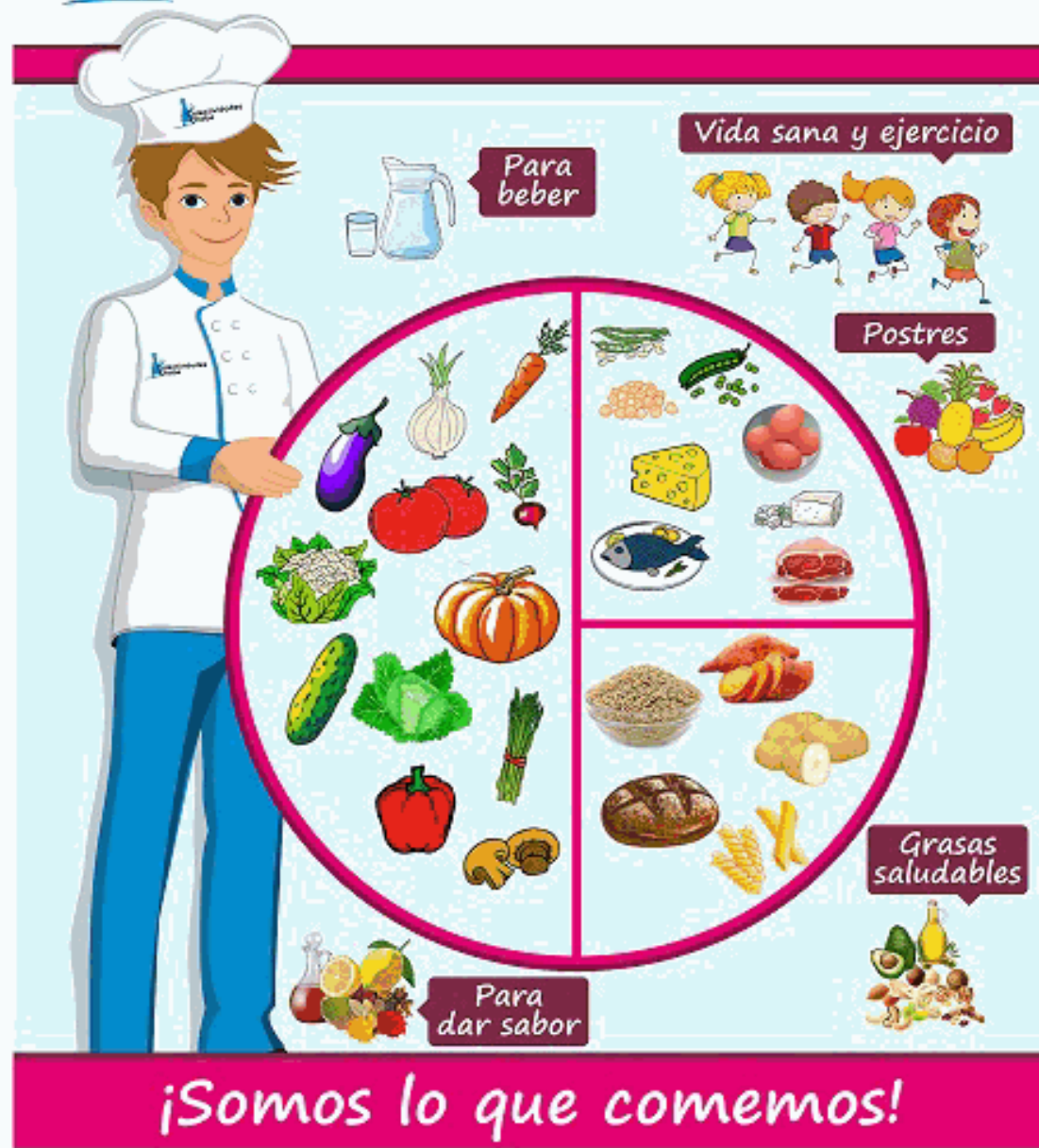
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Colegio San Pedro Apóstol
Ovolacto-Vegetariano

Octubre
October **2025**

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 **573 Kcal 23,40 Gr 2,09 AGS 20,14 Prot 68,97 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with 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 **646 Kcal 24,93 Gr 1,80 AGS 23,67 Prot 78,32 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Ensalada de lentejas / Lentils salad in vinaigrette **1T-3-13**
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 / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 21 **493 Kcal 27,91 Gr 2,63 AGS 17,54 Prot 47,10 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Tortilla francesa* / French omelette **3**
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 28 **438 Kcal 7,96 Gr 1,00 AGS 21,27 Prot 67,44 HC**
Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables **13**
Menestra de verduras / Vegetable stew **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 **624 Kcal 14,45 Gr 1,32 AGS 11,84Prot 110,48 HC**
Crema de patata, calabacín y zanahoria / Mashed potatoes wiht onion **10T-13**
Arroz con verduras / Rice with vegetables **10T**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 8 **477 Kcal 10,71 Gr 1,14 AGS 18,27Prot 82,40 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Guisantes con zanahoria / Sauteed greenpeas wiht carrot
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 15 **450 Kcal 10,81 Gr 1,28 AGS 14,76Prot 71,03 HC**
Espirales con tomate / Spirals with tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 22 **497 Kcal 9,05 Gr 0,98 AGS 13,85Prot 87,30 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables **10T**
Pisto de verduras con tomate natural y garbanzos / Vegetable ratatouille wiht chickpeas **13**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 29 **451 Kcal 9,71 Gr 1,15 AGS 10,95Prot 78,24 HC**
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli
Arroz con verduras / Rice with vegetables **10T**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

JUEVES / THURSDAY

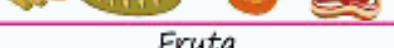
- 2 **421 Kcal 7,62Gr0,51 AGS 17,32 Prot 69,16 HC**
Sopa de verduras con fideos / Vegetable soup with noodles **1-3T-8T-10-11T**
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables **10T-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 9 **431 Kcal 16,44Gr0,60 AGS 13,04 Prot 77,26 HC**
Crema de zanahoria / Carrot cream **13**
Cous Cous con verduras / Couscous with vegetables **1-8T-11T**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 16 **421 Kcal 7,62Gr0,51 AGS 17,32 Prot 69,16 HC**
Sopa de verduras con fideos / Vegetable soup with noodles **1-3T-8T-10-11T**
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables **10T-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 23 **547 Kcal 21,06Gr 1,78 AGS 18,24 Prot 73,35 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Tortilla francesa* / French omelette **3**
Puré de patata / Mashed potatoes **2-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 30 **421 Kcal 7,62Gr0,51 AGS 17,32 Prot 69,16 HC**
Sopa de verduras con fideos / Vegetable soup with noodles **1-3T-8T-10-11T**
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables **10T-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

VIERNES / FRIDAY

- 3 **617 Kcal 23,82 Gr 3,56 AGS 21,10Prot 78,30HC**
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
Tortilla francesa con york / French omelette with york ham **3**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 10 **631 Kcal 24,73 Gr 3,28 AGS 19,75Prot 81,16HC**
Paella de verduras / Vegetable Paella
Tortilla francesa / French omelette **3**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 17 **562 Kcal 21,16 Gr 2,85 AGS 19,62Prot 77,76HC**
Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey
Tortilla francesa / French omelette **3**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 24 **506 Kcal 10,37 Gr 2,34 AGS 18,90Prot 79,79HC**
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Alcachofas rehogadas / Sauteed artichokes **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 31 **616 Kcal 34,31 Gr 3,50 AGS 17,98Prot 60,72HC**
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream **13**
Tortilla francesa* / French omelette **3**
Patatas fritas / Fried potatoes
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**

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

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



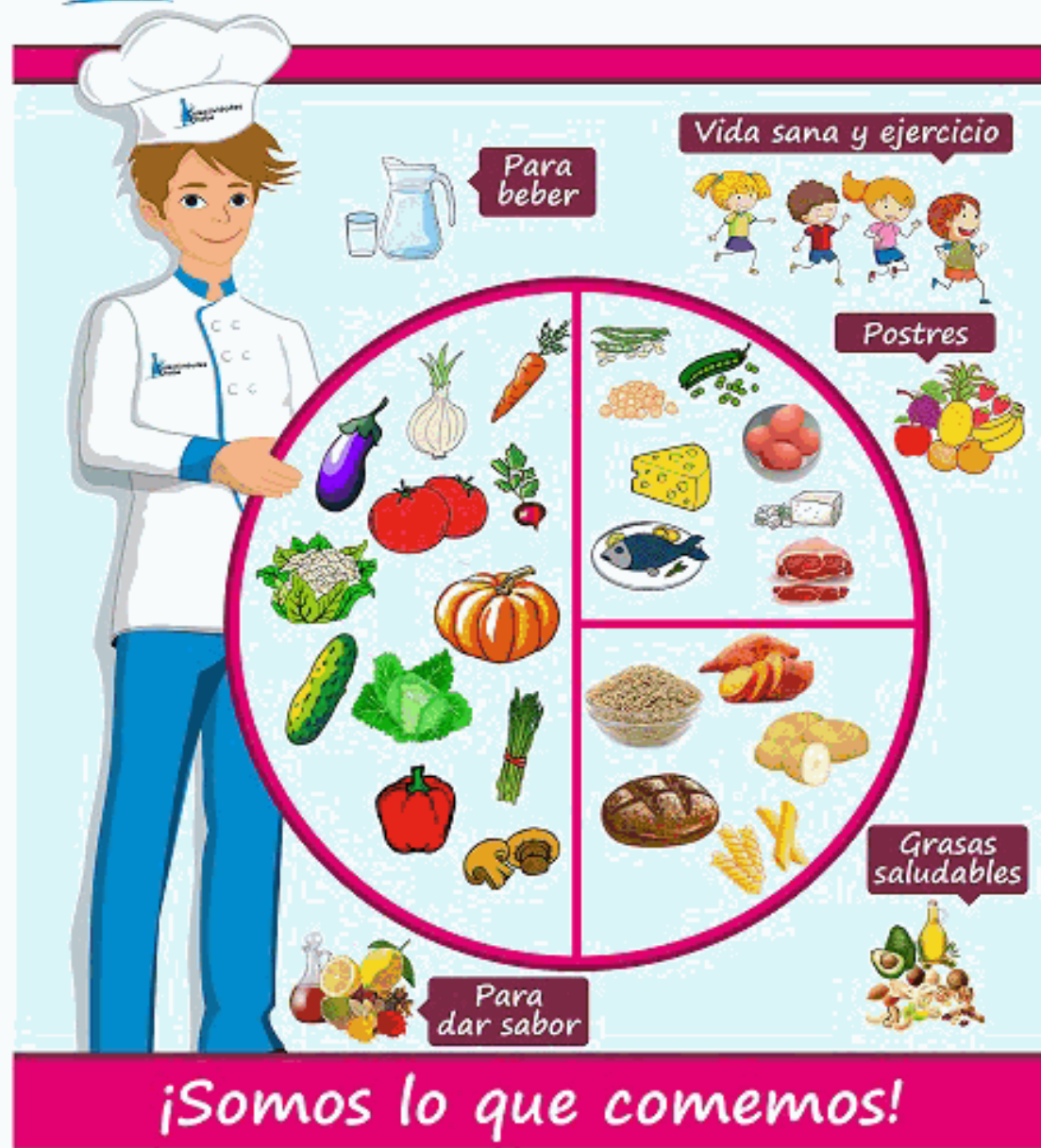
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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**
- 13** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 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**
- 27** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
580 Kcal 23,63 Gr 2,22 AGS 20,89 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** 552 Kcal 24,76 Gr 2,89 AGS 32,24 Prot 43,58 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes 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**

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
- 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 **1-3-4-5T-6T-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**
- 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
- 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**

JUEVES / THURSDAY

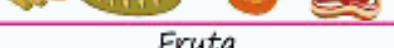
- 2** 557 Kcal 15,24 Gr 1,30 AGS 31,23 Prot 71,56 HC
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 9** 685 Kcal 40,88 Gr 8,90 AGS 24,02 Prot 78,14 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** 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
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**

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 **4-5T-6T**
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**

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

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



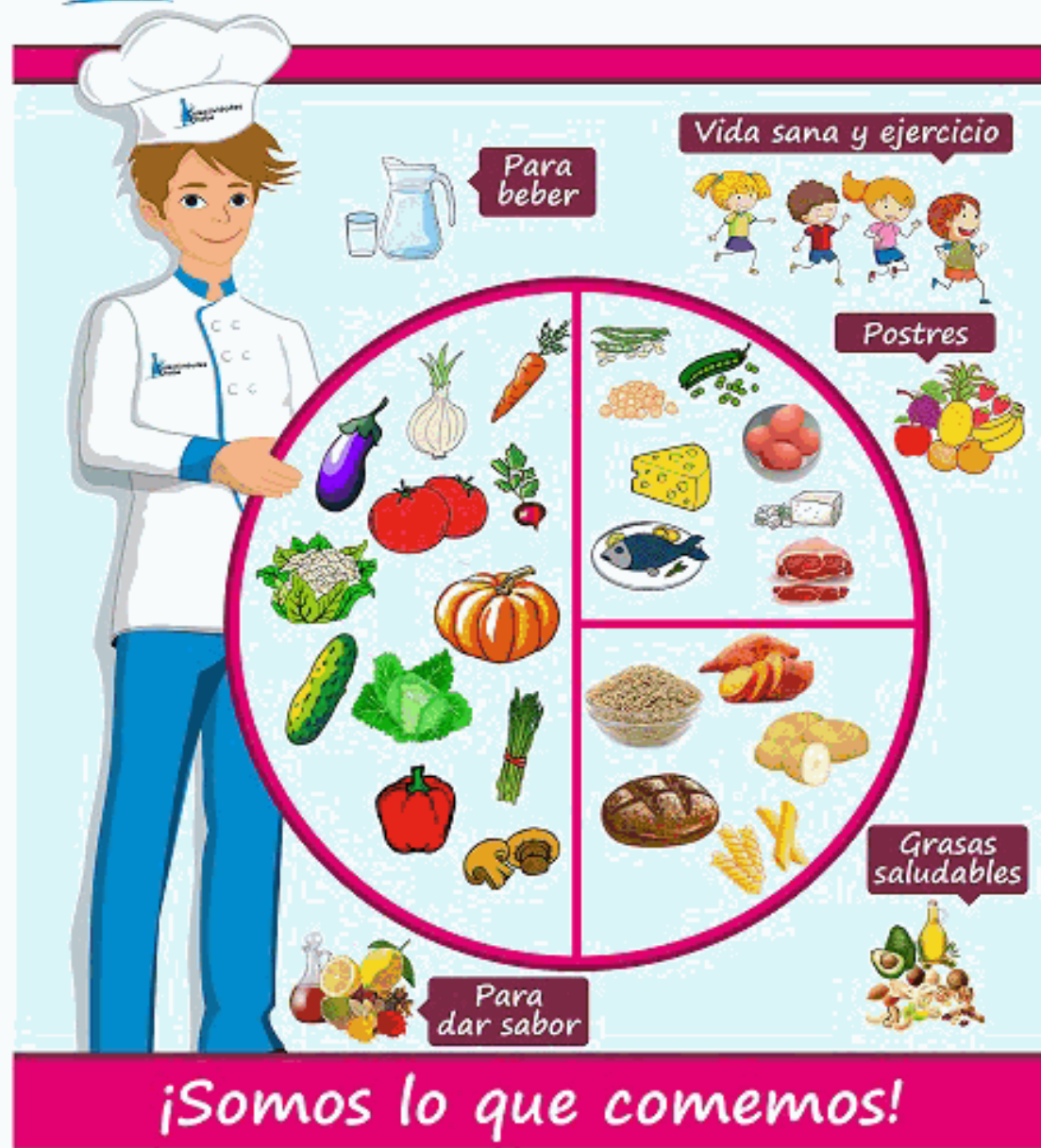
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Colegio San Pedro Apóstol
Sin Alubias, Centeno, Fructosa, Lactosa, Quinoa

Octubre
October **2025**

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 383 Kcal 22,47 Gr 1,93 AGS 12,29 Prot 36,95 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13

Tortilla francesa* / French omelette 3

/
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

13

20 383 Kcal 22,47 Gr 1,93 AGS 12,29 Prot 36,95 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13

Tortilla francesa* / French omelette 3

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

27 455 Kcal 18,06 Gr 1,97 AGS 12,61 Prot 63,76 HC
Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil

Tortilla francesa* / French omelette 3

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

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

7 518 Kcal 26,36 Gr 2,72 AGS 23,56 Prot 43,74 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed
greenbeans

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan sin gluten / Fruit and
bread gluten free

14 434 Kcal 17,27 Gr 1,31 AGS 13,75 Prot 59,48 HC
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Tortilla francesa* / French omelette 3

Calabacín al horno / Sauteed zucchini

Fruta y pan sin gluten / Fruit and
bread gluten free

21 471 Kcal 19,86 Gr 2,37 AGS 29,93 Prot 42,45 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream
13

Filete de pavo a la plancha / Grilled
turkey fillet

Champiñón salteado / Sauteed
mushroom

Fruta y pan sin gluten / Fruit and
bread gluten free

28 438 Kcal 18,03 Gr 2,05 AGS 30,33 Prot 38,25 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and
bread gluten free

1 707 Kcal 20,54 Gr 2,91 AGS 29,92Prot 100,18 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 sin gluten / Fruit and bread
gluten free

8 424 Kcal 8,82 Gr 1,66 AGS 21,10Prot 63,78 HC
Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil

Merluza al horno / Baked hake
4-5T-6T-10T

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

15 439 Kcal 24,33 Gr 1,26 AGS 23,74Prot 65,42 HC
Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil

Gallineta al limón / Baked redfish with
lemon 4

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

22 548 Kcal 18,86 Gr 1,16 AGS 24,88Prot 69,60 HC
Arroz con verduras / Rice with
vegetables 10T

Salmón al horno / Baked salmon 4

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

29 557 Kcal 21,06 Gr 1,48 AGS 26,57Prot 62,70 HC
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce
4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

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

2 228 Kcal 4,12Gr 0,25 AGS 10,54 Prot 41,69 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid
stew without pork

Patata y zanahoria / Potato and carrot
10T-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

9 546 Kcal 17,21Gr 3,91 AGS 25,41 Prot 71,78 HC
Crema de zanahoria / Carrot cream 13

Hamburguesa de ternera casera /
Grilled burger meat 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

16 228 Kcal 4,12Gr 0,25 AGS 10,54 Prot 41,69 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid
stew without pork

Patata y zanahoria / Potato and carrot
10T-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

23 394 Kcal 16,05Gr 2,58 AGS 23,45 Prot 37,68 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed
greenbeans

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet

Puré de patata sin leche / Mashed
potatoes without milk 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

30 228 Kcal 4,12Gr 0,25 AGS 10,54 Prot 41,69 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid
stew without pork

Patata y zanahoria / Potato and carrot
10T-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

3 422 Kcal 6,80 Gr 0,66 AGS 24,31Prot 65,62HC
Arroz caldoso con verduras / Soup
rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

10 452 Kcal 10,39 Gr 1,26 AGS 23,68Prot 65,84HC
Arroz con pollo y verduras / Rice
with chicken

Merluza al horno / Baked hake
4-5T-6T-10T

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

17 628 Kcal 16,19 Gr 2,03 AGS 32,48Prot 85,79HC
Crema de calabacín / Zucchini cream
13

Ragout de pavo / Turkey in sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

24 434 Kcal 9,00 Gr 1,66 AGS 21,46Prot 65,33HC
Macarrones con verduras sin
gluten ni huevo / Pasta with vegetables
Gluten free 10T

Merluza al horno / Baked hake
4-5T-6T-10T

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

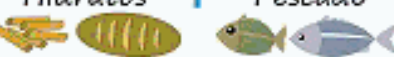
31 638 Kcal 33,02 Gr 4,69 AGS 24,36Prot 58,45HC
Crema de calabaza y zanahoria /
Pumpkin cream 13

Albóndigas de ternera caseras /
Meatballs stewed with vegetables
1-3-8T-10T-11T

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

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



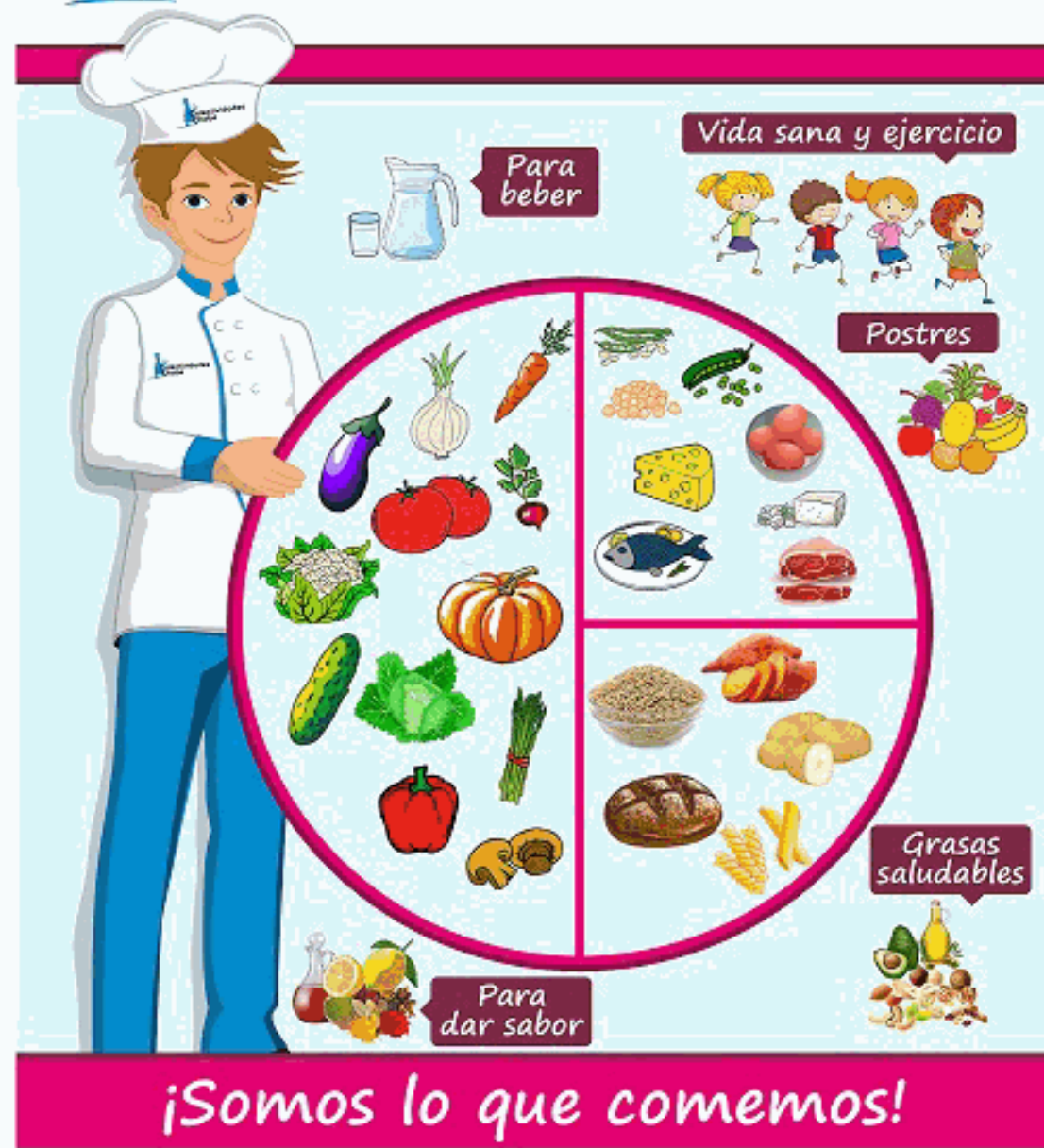
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 478 Kcal 27,14 Gr 2,53 AGS 14,25 Prot 42,20 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 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

- 20 478 Kcal 27,14 Gr 2,53 AGS 14,25 Prot 42,20 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 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

27

- 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

- 28 552 Kcal 24,76 Gr 2,89 AGS 32,24 Prot 43,58 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes 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 Sin Alubias, Lentejas

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 1-3-4-5T-6T-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

- 23 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

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

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 4-5T-6T

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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 20,89 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

- 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 Sin Bacalao

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 1-3-4-5T-6T-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

- 23 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
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

VIERNES / FRIDAY

- 3 608 Kcal 16,19 Gr 3,23 AGS 33,02 Prot 76,32 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
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 4-5T-6T
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



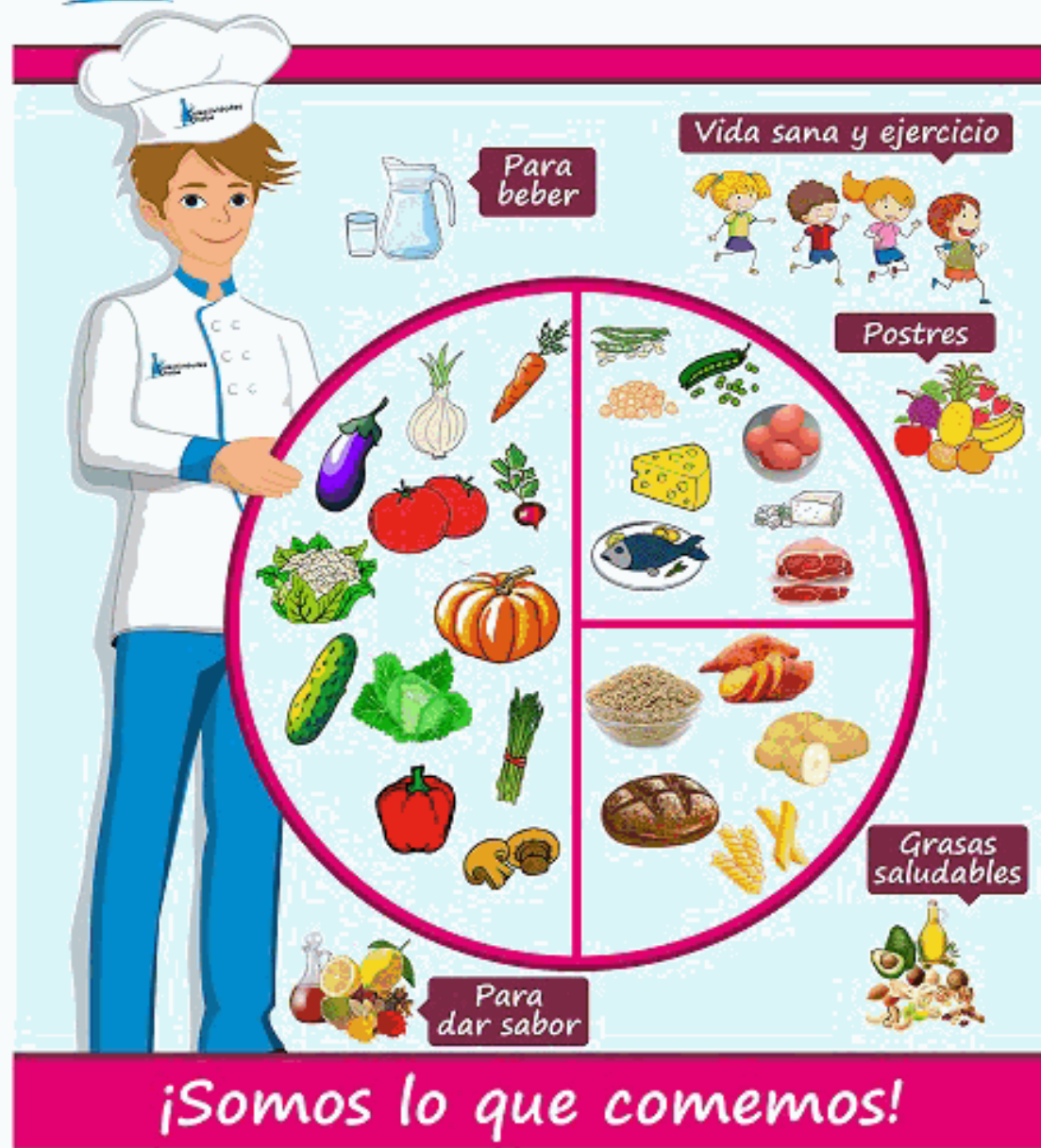
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 577 Kcal 24,61 Gr 2,30 AGS 27,51 Prot 57,91 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. / Fruit and bread 1
13

20 635 Kcal 23,14 Gr 1,35 AGS 27,98 Prot 73,17 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. / Fruit and bread 1
27 576 Kcal 23,56 Gr 2,22 AGS 20,90 Prot 68,07 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. / Fruit and bread 1

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

- 7 650 Kcal 38,26 Gr 7,68 AGS 23,81 Prot 50,53 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
14 607 Kcal 20,39 Gr 2,49 AGS 14,37 Prot 91,35 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
21 509 Kcal 25,72 Gr 4,25 AGS 21,74 Prot 47,29 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
28 608 Kcal 20,34 Gr 2,46 AGS 44,03 Prot 55,03 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

Colegio San Pedro Apóstol
Sin Cacahuete, Frutos Secos, Sésamo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 716 Kcal 19,64 Gr 2,91 AGS 31,38Prot 102,78 HC
N **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. / Fruit and bread 1
8 619 Kcal 16,40 Gr 1,93 AGS 39,62Prot 86,24 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa verde / Hake in green sauce 1-3-4-5T-6T-8T-11T
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
15 550 Kcal 33,68 Gr 2,15 AGS 30,50Prot 59,90 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. / Fruit and bread 1
22 613 Kcal 25,34 Gr 2,06 AGS 28,11Prot 67,42 HC
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Salmón al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
29 624 Kcal 24,58 Gr 3,14 AGS 32,71Prot 65,30 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. / Fruit and bread 1

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

JUEVES / THURSDAY

- 2 554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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
9 681 Kcal 40,81Gr 8,91 AGS 24,22 Prot 76,79 HC
7 **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
16 554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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
23 637 Kcal 22,60Gr 2,65 AGS 30,19 Prot 76,42 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
N **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
30 554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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

VIERNES / FRIDAY

- 3 591 Kcal 15,24 Gr 2,97 AGS 29,94Prot 77,02HC
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
10 613 Kcal 23,94 Gr 3,89 AGS 12,94Prot 80,20HC
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
17 601 Kcal 14,63 Gr 2,98 AGS 34,65Prot 82,11HC
Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey
Ragout de pavo / Turkey in sauce

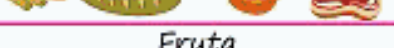
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2
24 623 Kcal 17,66 Gr 3,53 AGS 32,22Prot 76,33HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T
Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4-5T-6T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2
31 761 Kcal 41,83 Gr 9,53 AGS 21,58Prot 71,02HC
7 **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

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



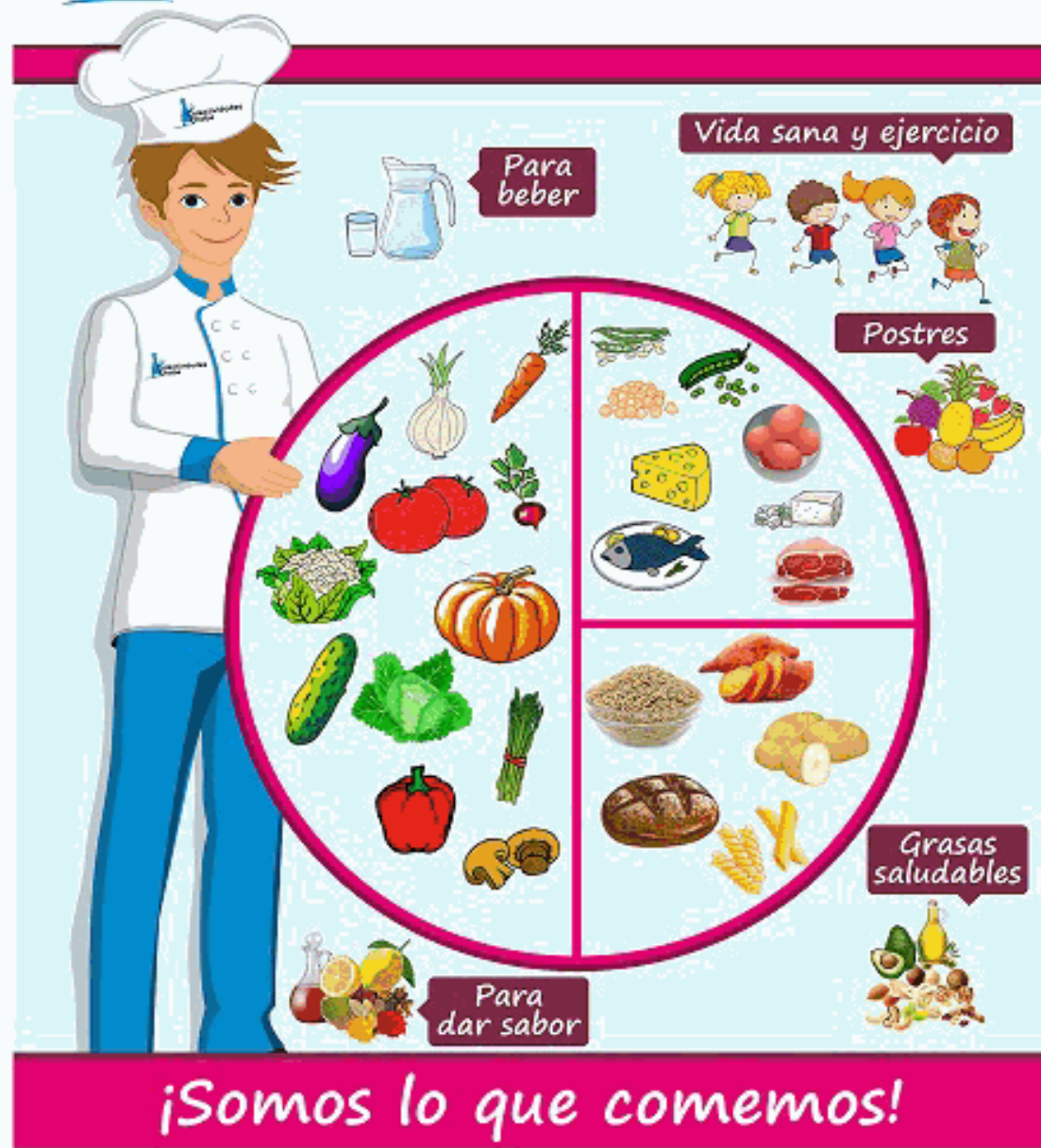
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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**
- 13** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 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**
- 27** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
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 Sin Calabaza

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 **1-3-4-5T-6T-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

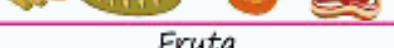
- 2** 557 Kcal 15,24 Gr 1,30 AGS 31,23 Prot 71,56 HC
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 9** 685 Kcal 40,88 Gr 8,90 AGS 24,02 Prot 78,14 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** 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
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** 703 Kcal 17,94 Gr 3,47 AGS 37,20 Prot 96,39 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
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 **4-5T-6T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 31** 651 Kcal 45,21 Gr 9,88 AGS 24,25 Prot 82,70 HC
Crema de calabacín / Zucchini 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



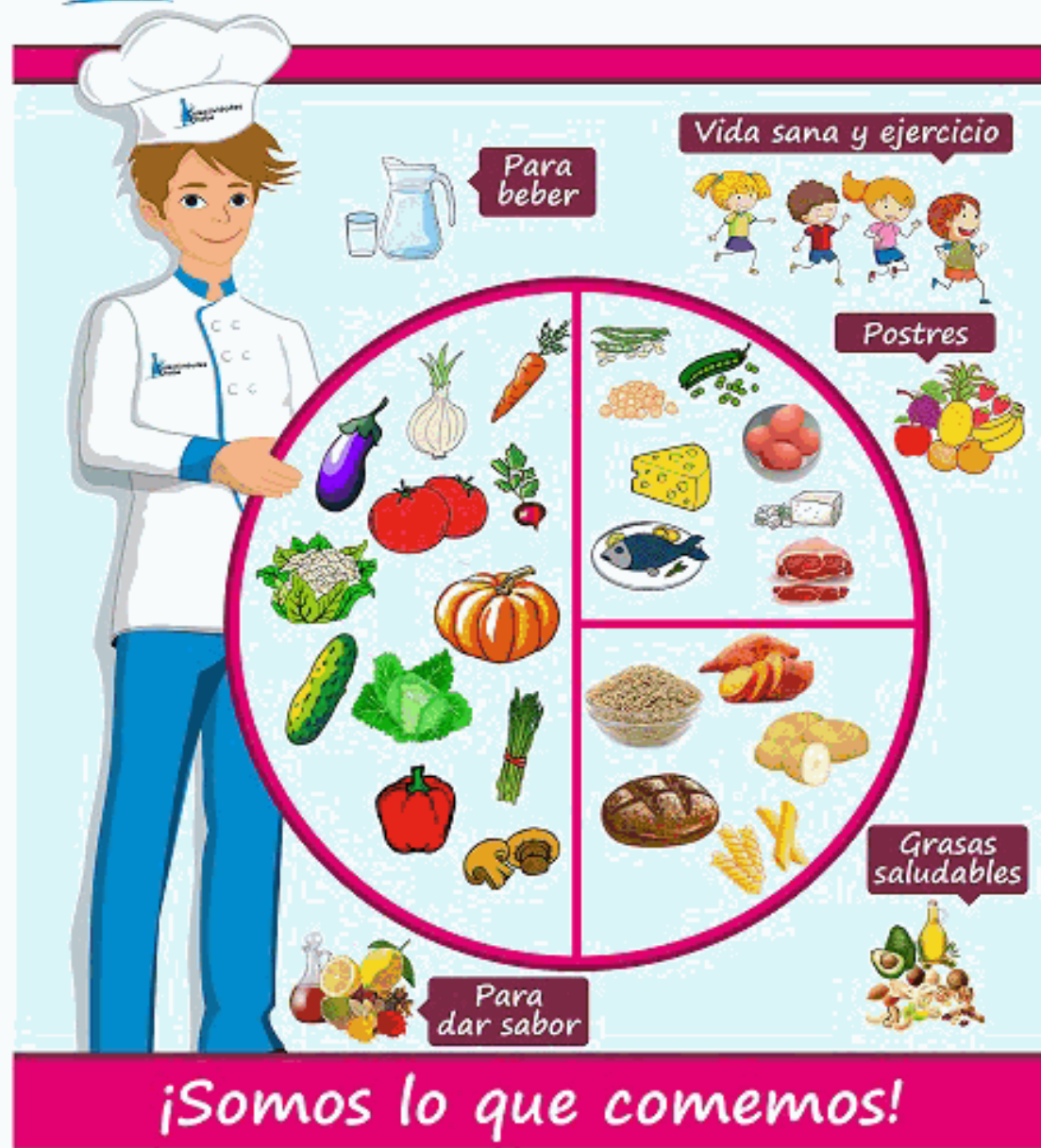
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 **577 Kcal 24,61 Gr 2,30 AGS 27,51 Prot 57,91 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. / Fruit and bread **1**
- 13
- 20 **635 Kcal 23,14 Gr 1,35 AGS 27,98 Prot 73,17 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. / Fruit and bread **1**
- 27 **576 Kcal 23,56 Gr 2,22 AGS 20,90 Prot 68,07 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. / Fruit and bread **1**

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 **650 Kcal 38,26 Gr 7,68 AGS 23,81 Prot 50,53 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 14 **607 Kcal 20,39 Gr 2,49 AGS 14,37 Prot 91,35 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Huevos Villaroy / Villaroy Egg **1-2-3-4T-5T-6T-8**
Calabacín al horno / Sauteed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 21 **509 Kcal 25,72 Gr 4,25 AGS 21,74 Prot 47,29 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 28 **548 Kcal 24,69 Gr 2,90 AGS 32,45 Prot 42,23 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables **13**
Pollo en pepitoria / Chicken in sauce **3**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

Colegio San Pedro Apóstol Sin Frutos Secos, Alubias

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 **716 Kcal 19,64 Gr 2,91 AGS 31,38 Prot 102,78 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. / Fruit and bread **1**
- 8 **619 Kcal 16,40 Gr 1,93 AGS 39,62 Prot 86,24 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Merluza en salsa verde / Hake in green sauce **1-3-4-5T-6T-8T-11T**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 15 **550 Kcal 33,68 Gr 2,15 AGS 30,50 Prot 59,90 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. / Fruit and bread **1**
- 22 **613 Kcal 25,34 Gr 2,06 AGS 28,11 Prot 67,42 HC**
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Salmón al horno / Baked salmon **4**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 29 **624 Kcal 24,58 Gr 3,14 AGS 32,71 Prot 65,30 HC**
Brócoli rehogado con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

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

JUEVES / THURSDAY

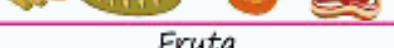
- 2 **554 Kcal 15,17 Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 HC**
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 9 **681 Kcal 40,81 Gr 8,91 AGS 24,22 Prot 76,79 HC**
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**
- 16 **554 Kcal 15,17 Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**
- 23 **637 Kcal 22,60 Gr 2,65 AGS 30,19 Prot 76,42 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
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**
- 30 **554 Kcal 15,17 Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**

Octubre 2025 October

VIERNES / FRIDAY

- 3 **591 Kcal 15,24 Gr 2,97 AGS 29,94 Prot 77,02 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**
- 10 **613 Kcal 23,94 Gr 3,89 AGS 12,94 Prot 80,20 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**
- 17 **601 Kcal 14,63 Gr 2,98 AGS 34,65 Prot 82,11 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**
- 24 **623 Kcal 17,66 Gr 3,53 AGS 32,22 Prot 76,33 HC**
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Merluza a la vizcaína / Baked Cod **4-5T-6T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**
- 31 **761 Kcal 41,83 Gr 9,53 AGS 21,58 Prot 71,02 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**

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



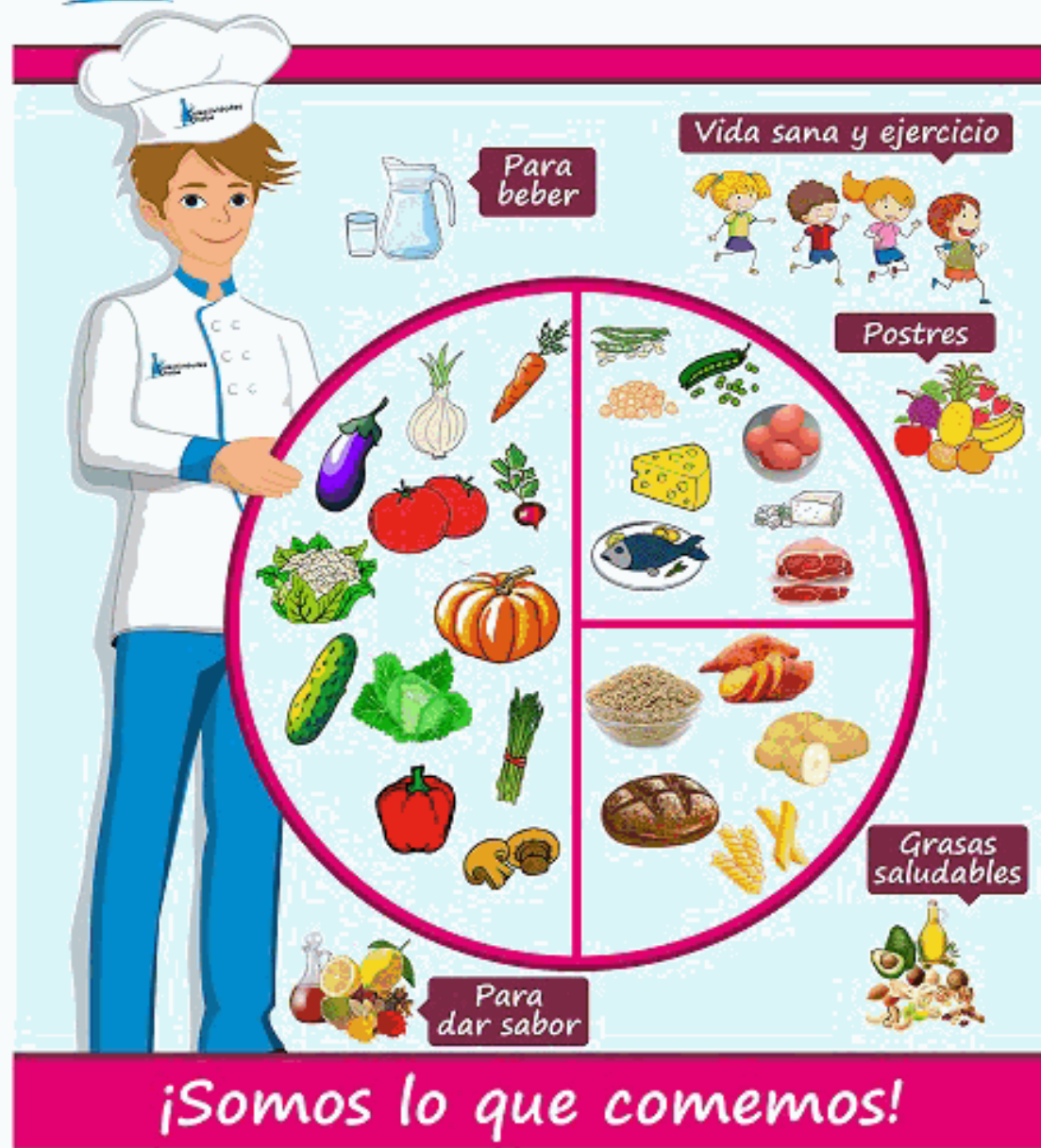
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 **577 Kcal 24,61 Gr 2,30 AGS 27,51 Prot 57,91 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. / Fruit and bread **1**
- 13
- 20 **635 Kcal 23,14 Gr 1,35 AGS 27,98 Prot 73,17 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. / Fruit and bread **1**
- 27 **576 Kcal 23,56 Gr 2,22 AGS 20,90 Prot 68,07 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. / Fruit and bread **1**

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 **651 Kcal 38,23 Gr 7,81 AGS 24,19 Prot 48,68 HC**
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 14 **607 Kcal 20,39 Gr 2,49 AGS 14,37 Prot 91,35 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Huevos Villaroy / Villaroy Egg **1-2-3-4T-5T-6T-8**
Calabacín al horno / Sauteed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 21 **509 Kcal 25,72 Gr 4,25 AGS 21,74 Prot 47,29 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 28 **608 Kcal 20,34 Gr 2,46 AGS 44,03 Prot 55,03 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**

Colegio San Pedro Apóstol Sin Frutos Secos, Judías verdes

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 **716 Kcal 19,64 Gr 2,91 AGS 31,38Prot 102,78 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. / Fruit and bread **1**
- 8 **619 Kcal 16,40 Gr 1,93 AGS 39,62Prot 86,24 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Merluza en salsa verde / Hake in green sauce **1-3-4-5T-6T-8T-11T**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 15 **550 Kcal 33,68 Gr 2,15 AGS 30,50Prot 59,90 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. / Fruit and bread **1**
- 22 **613 Kcal 25,34 Gr 2,06 AGS 28,11Prot 67,42 HC**
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Salmón al horno / Baked salmon **4**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 29 **624 Kcal 24,58 Gr 3,14 AGS 32,71Prot 65,30 HC**
Brócoli rehogado con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

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

JUEVES / THURSDAY

- 2 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**
- 9 **681 Kcal 40,81Gr 8,91 AGS 24,22 Prot 76,79 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**
- 16 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**
- 23 **638 Kcal 22,57Gr 2,78 AGS 30,56 Prot 74,57 HC**
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli
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**
- 30 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**

Octubre October 2025

VIERNES / FRIDAY

- 3 **591 Kcal 15,24 Gr 2,97 AGS 29,94Prot 77,02HC**
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**
- 10 **613 Kcal 23,94 Gr 3,89 AGS 12,94Prot 80,20HC**
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**
- 17 **601 Kcal 14,63 Gr 2,98 AGS 34,65Prot 82,11HC**
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**
- 24 **623 Kcal 17,66 Gr 3,53 AGS 32,22Prot 76,33HC**
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Merluza a la vizcaína / Baked Cod **4-5T-6T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**
- 31 **761 Kcal 41,83 Gr 9,53 AGS 21,58Prot 71,02HC**
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**

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



Vida sana y ejercicio

Para beber

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 **577 Kcal 24,61 Gr 2,30 AGS 27,51 Prot 57,91 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**
Tortilla francesa* / French omelette **3**
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 13
- 20 **635 Kcal 23,14 Gr 1,35 AGS 27,98 Prot 73,17 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**
Tortilla de patata* / Spanish omelette **3**
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 27 **576 Kcal 23,56 Gr 2,22 AGS 20,90 Prot 68,07 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 pelada y pan. / Fruit and bread **1**

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 **650 Kcal 38,26 Gr 7,68 AGS 23,81 Prot 50,53 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 14 **607 Kcal 20,39 Gr 2,49 AGS 14,37 Prot 91,35 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Huevos Villaroy / Villaroy Egg **1-2-3-4T-5T-6T-8**
Calabacín al horno / Sauteed zucchini
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 21 **509 Kcal 25,72 Gr 4,25 AGS 21,74 Prot 47,29 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 28 **608 Kcal 20,34 Gr 2,46 AGS 44,03 Prot 55,03 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 pelada y pan. / Fruit and bread **1**

Colegio San Pedro Apóstol Sin Frutos Secos, LTP

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 **716 Kcal 19,64 Gr 2,91 AGS 31,38Prot 102,78 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 pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 8 **619 Kcal 16,40 Gr 1,93 AGS 39,62Prot 86,24 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Merluza en salsa verde / Hake in green sauce **1-3-4-5T-6T-8T-11T**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 15 **550 Kcal 33,68 Gr 2,15 AGS 30,50Prot 59,90 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 pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 22 **613 Kcal 25,34 Gr 2,06 AGS 28,11Prot 67,42 HC**
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Salmón al horno / Baked salmon **4**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 29 **624 Kcal 24,58 Gr 3,14 AGS 32,71Prot 65,30 HC**
Brócoli rehogado con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

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

JUEVES / THURSDAY

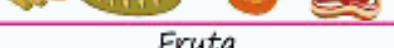
- 2 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 HC**
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 9 **681 Kcal 40,81Gr 8,91 AGS 24,22 Prot 76,79 HC**
Crema de zanahoria / Carrot cream **13**
Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat **1-8-11T**
Cous Cous / **1-8T-11T**
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 16 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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 pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 23 **637 Kcal 22,60Gr 2,65 AGS 30,19 Prot 76,42 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Escalope de pollo a la milanesa / Chicken escalope **1-3-10T**
Puré de patata / Mashed potatoes **2-13**
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**
- 30 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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 pelada y pan. / Fruit and bread **1**

Octubre October 2025

VIERNES / FRIDAY

- 3 **591 Kcal 15,24 Gr 2,97 AGS 29,94Prot 77,02HC**
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**
- 10 **613 Kcal 23,94 Gr 3,89 AGS 12,94Prot 80,20HC**
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**
- 17 **601 Kcal 14,63 Gr 2,98 AGS 34,65Prot 82,11HC**
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**
- 24 **623 Kcal 17,66 Gr 3,53 AGS 32,22Prot 76,33HC**
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Merluza a la vizcaína / Baked Cod **4-5T-6T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**
- 31 **761 Kcal 41,83 Gr 9,53 AGS 21,58Prot 71,02HC**
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**

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



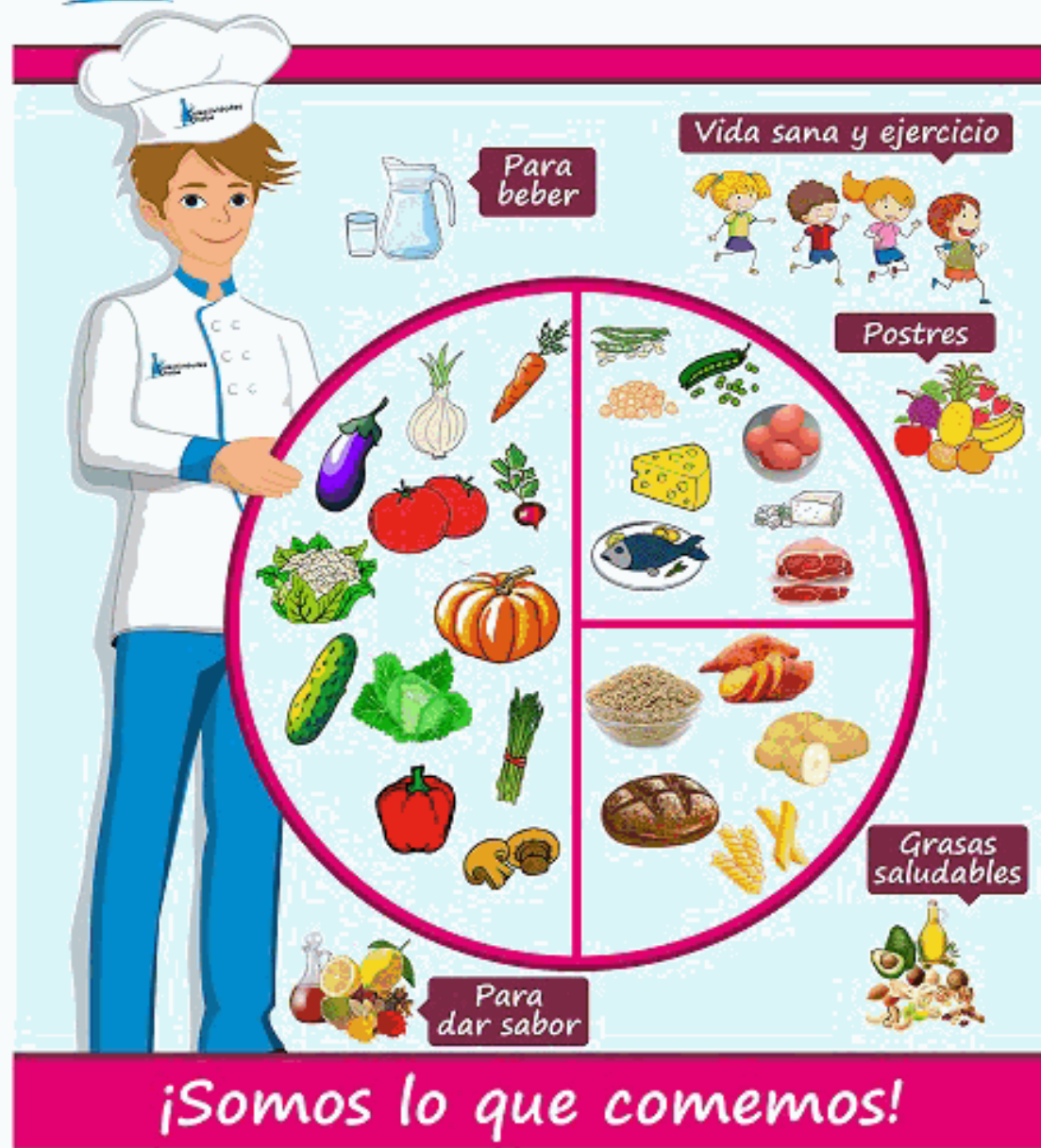
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 **577 Kcal 24,61 Gr 2,30 AGS 27,51 Prot 57,91 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. / Fruit and bread **1**
- 13
- 20 **635 Kcal 23,14 Gr 1,35 AGS 27,98 Prot 73,17 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. / Fruit and bread **1**
- 27 **576 Kcal 23,56 Gr 2,22 AGS 20,90 Prot 68,07 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. / Fruit and bread **1**

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 **650 Kcal 38,26 Gr 7,68 AGS 23,81 Prot 50,53 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**
- 14 **607 Kcal 20,39 Gr 2,49 AGS 14,37 Prot 91,35 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**
- 21 **509 Kcal 25,72 Gr 4,25 AGS 21,74 Prot 47,29 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**
- 28 **608 Kcal 20,34 Gr 2,46 AGS 14,03 Prot 55,03 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**

Colegio San Pedro Apóstol Sin Frutos Secos, Salmón

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 **716 Kcal 19,64 Gr 2,91 AGS 31,38Prot 102,78 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. / Fruit and bread **1**
- 8 **619 Kcal 16,40 Gr 1,93 AGS 39,62Prot 86,24 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Merluza en salsa verde / Hake in green sauce **1-3-4-5T-6T-8T-11T**
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 15 **550 Kcal 33,68 Gr 2,15 AGS 30,50Prot 59,90 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. / Fruit and bread **1**
- 22 **618 Kcal 28,33 Gr 2,32 AGS 24,58Prot 66,92 HC**
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Caballa en aceite / Mackerel in vegetable oil **4**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 29 **627 Kcal 24,06 Gr 5,50 AGS 32,37Prot 69,62 HC**
Brócoli rehogado con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Caballa con tomate / Mackerel in tomato sauce **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

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

JUEVES / THURSDAY

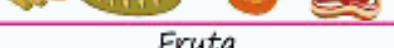
- 2 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 HC**
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 9 **681 Kcal 40,81Gr 8,91 AGS 24,22 Prot 76,79 HC**
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**
- 16 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**
- 23 **637 Kcal 22,60Gr 2,65 AGS 30,19 Prot 76,42 HC**
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
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**
- 30 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**

Octubre October 2025

VIERNES / FRIDAY

- 3 **591 Kcal 15,24 Gr 2,97 AGS 29,94Prot 77,02HC**
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**
- 10 **613 Kcal 23,94 Gr 3,89 AGS 12,94Prot 80,20HC**
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**
- 17 **601 Kcal 14,63 Gr 2,98 AGS 34,65Prot 82,11HC**
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**
- 24 **623 Kcal 17,66 Gr 3,53 AGS 32,22Prot 76,33HC**
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Merluza a la vizcaína / Baked Cod **4-5T-6T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**
- 31 **761 Kcal 41,83 Gr 9,53 AGS 21,58Prot 71,02HC**
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**

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



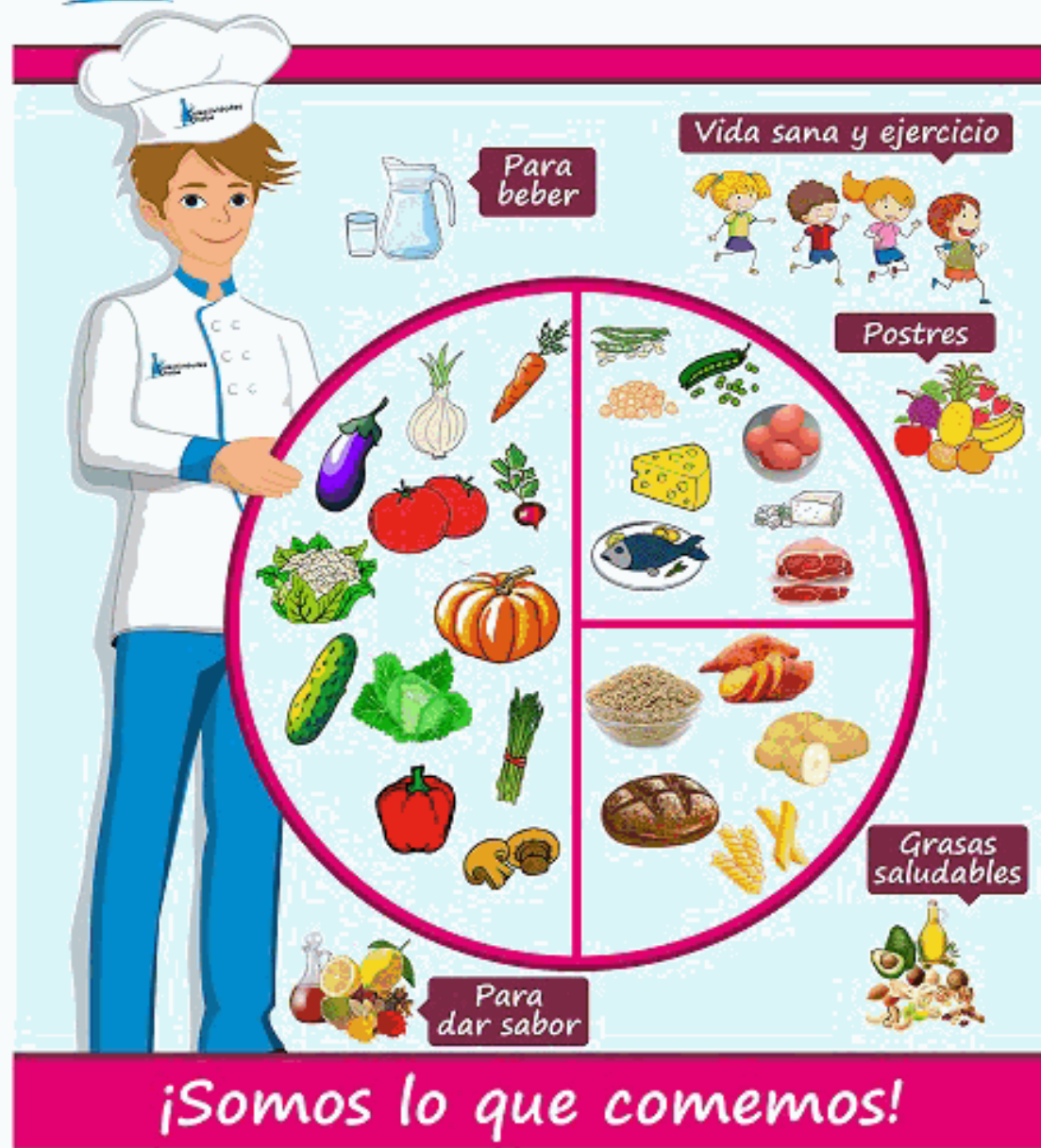
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

6 525 Kcal 23,61 Gr 2,09 AGS 24,57 Prot 51,05 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 13

Tortilla francesa* / French omelette 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

13 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

20 583 Kcal 22,15 Gr 1,14 AGS 25,03 Prot 66,31 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 13

Tortilla de patata* / Spanish omelette 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

27 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

575 Kcal 24,76 Gr 2,70 AGS 15,96 Prot 70,33 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free

Tortilla francesa* / French omelette 3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

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

7 641 Kcal 39,16 Gr 7,67 AGS 22,35 Prot 47,93 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

14 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

512 Kcal 20,91 Gr 1,67 AGS 15,83 Prot 69,65 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette 3

Calabacín al horno / Sauteed zucchini

21 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

500 Kcal 26,62 Gr 4,24 AGS 20,28 Prot 44,69 HC

Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

28 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

598 Kcal 21,24 Gr 2,45 AGS 42,57 Prot 52,43 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 sin gluten / Fruit and bread gluten free

Colegio San Pedro Apóstol Sin Gluten

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

1 707 Kcal 20,54 Gr 2,91 AGS 29,92 Prot 100,18 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 sin gluten / Fruit and bread gluten free

8 573 Kcal 13,53 Gr 2,02 AGS 32,17 Prot 88,46 HC

Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

Merluza en salsa verde sin gluten ni huevo / Hake in green sauce Gluten and egg free 4-5T-6T

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

15 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

550 Kcal 34,93 Gr 2,55 AGS 26,76 Prot 61,69 HC

Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2

Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

22 604 Kcal 26,24 Gr 2,06 AGS 26,65 Prot 64,82 HC

Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice

Salmón al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

29 615 Kcal 25,48 Gr 3,14 AGS 31,25 Prot 62,70 HC

Brócoli rehogado con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

2 548 Kcal 16,13 Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

9 546 Kcal 17,21 Gr 3,91 AGS 25,41 Prot 71,78 HC

7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

16 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

548 Kcal 16,13 Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

23 670 Kcal 23,38 Gr 2,57 AGS 27,24 Prot 85,60 HC

Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans

Filete de pollo empanado sin gluten / Breaded chicken fillet 3

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

30 548 Kcal 16,13 Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

3 582 Kcal 16,14 Gr 2,96 AGS 28,48 Prot 74,42 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

10 701 Kcal 26,47 Gr 4,28 AGS 28,21 Prot 81,40 HC

Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo / Gluten and Egg Free Battered Hake 4-5T-6T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

17 592 Kcal 15,53 Gr 2,97 AGS 33,19 Prot 79,51 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 sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

24 622 Kcal 19,04 Gr 3,52 AGS 27,40 Prot 78,53 HC

Fideua de verduras sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free

Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

31 555 Kcal 27,15 Gr 3,93 AGS 15,47 Prot 59,69 HC

7 **Crema de calabaza y zanahoria** / Pumpkin cream 13

Albondigas de ternera guisadas caseras / Meatballs stewed with vegetables 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

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

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

Colegio San Pedro Apóstol
Sin Gluten, Fructosa

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 383 Kcal 22,47 Gr 1,93 AGS 12,29 Prot 36,95 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13

Tortilla francesa* / French omelette 3

/
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

13

20 383 Kcal 22,47 Gr 1,93 AGS 12,29 Prot 36,95 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13

Tortilla francesa* / French omelette 3

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

27 455 Kcal 18,06 Gr 1,97 AGS 12,61 Prot 63,76 HC
**Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo** / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil

Tortilla francesa* / French omelette 3

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

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

7 518 Kcal 26,36 Gr 2,72 AGS 23,56 Prot 43,74 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed
greenbeans

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan sin gluten / Fruit and
bread gluten free

14 434 Kcal 17,27 Gr 1,31 AGS 13,75 Prot 59,48 HC
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Tortilla francesa* / French omelette 3

Calabacín al horno / Sauteed zucchini

Fruta y pan sin gluten / Fruit and
bread gluten free

21 471 Kcal 19,86 Gr 2,37 AGS 29,93 Prot 42,45 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream
13

Filete de pavo a la plancha / Grilled
turkey fillet

Champiñón salteado / Sauteed
mushroom

Fruta y pan sin gluten / Fruit and
bread gluten free

28 438 Kcal 18,03 Gr 2,05 AGS 30,33 Prot 38,25 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and
bread gluten free

1 707 Kcal 20,54 Gr 2,91 AGS 29,92Prot 100,18 HC
**Crema de patata, calabacin y
zanahoria** / Mashed potatoes wiht onion
10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

8 424 Kcal 8,82 Gr 1,66 AGS 21,10Prot 63,78 HC
**Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo** / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil

Merluza al horno / Baked hake
4-5T-6T-10T

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

15 439 Kcal 24,33 Gr 1,26 AGS 23,74Prot 65,42 HC
**Macarrones salteados con aceite
sin gluten ni huevo** / Sauteed
gluten-free macaroni with olive oil

Gallineta al limón / Baked redfish with
lemon 4

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

22 548 Kcal 18,86 Gr 1,16 AGS 24,88Prot 69,60 HC
Arroz con verduras / Rice with
vegetables 10T

Salmón al horno / Baked salmon 4

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

29 557 Kcal 21,06 Gr 1,48 AGS 26,57Prot 62,70 HC
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce
4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

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

2 228 Kcal 4,12Gr 0,25 AGS 10,54 Prot 41,69 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid
stew without pork

Patata y zanahoria / Potato and carrot
10T-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

9 546 Kcal 17,21Gr 3,91 AGS 25,41 Prot 71,78 HC
Crema de zanahoria / Carrot cream 13

Hamburguesa de ternera casera /
Grilled burger meat 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

16 228 Kcal 4,12Gr 0,25 AGS 10,54 Prot 41,69 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid
stew without pork

Patata y zanahoria / Potato and carrot
10T-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

23 394 Kcal 16,05Gr 2,58 AGS 23,45 Prot 37,68 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed
greenbeans

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet

Puré de patata sin leche / Mashed
potatoes without milk 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

30 228 Kcal 4,12Gr 0,25 AGS 10,54 Prot 41,69 HC
Sopa de ave sin gluten ni huevo /
Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid
stew without pork

Patata y zanahoria / Potato and carrot
10T-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

3 422 Kcal 6,80 Gr 0,66 AGS 24,31Prot 65,62HC
Arroz caldoso con verduras / Soup
rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

10 452 Kcal 10,39 Gr 1,26 AGS 23,68Prot 65,84HC
Arroz con pollo y verduras / Rice
with chicken

Merluza al horno / Baked hake
4-5T-6T-10T

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

17 628 Kcal 16,19 Gr 2,03 AGS 32,48Prot 85,79HC
Crema de calabacín / Zucchini cream
13

Ragout de pavo / Turkey in sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

24 434 Kcal 9,00 Gr 1,66 AGS 21,46Prot 65,33HC
**Macarrones con verduras sin
gluten ni huevo** / Pasta with vegetables
Gluten free 10T

Merluza al horno / Baked hake
4-5T-6T-10T

/

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

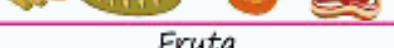
31 549 Kcal 26,39 Gr 3,27 AGS 25,91Prot 49,42HC
Crema de calabaza y zanahoria /
Pumpkin cream 13

Filete de ternera a la plancha /
Grilled beef fillet

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread
gluten free

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



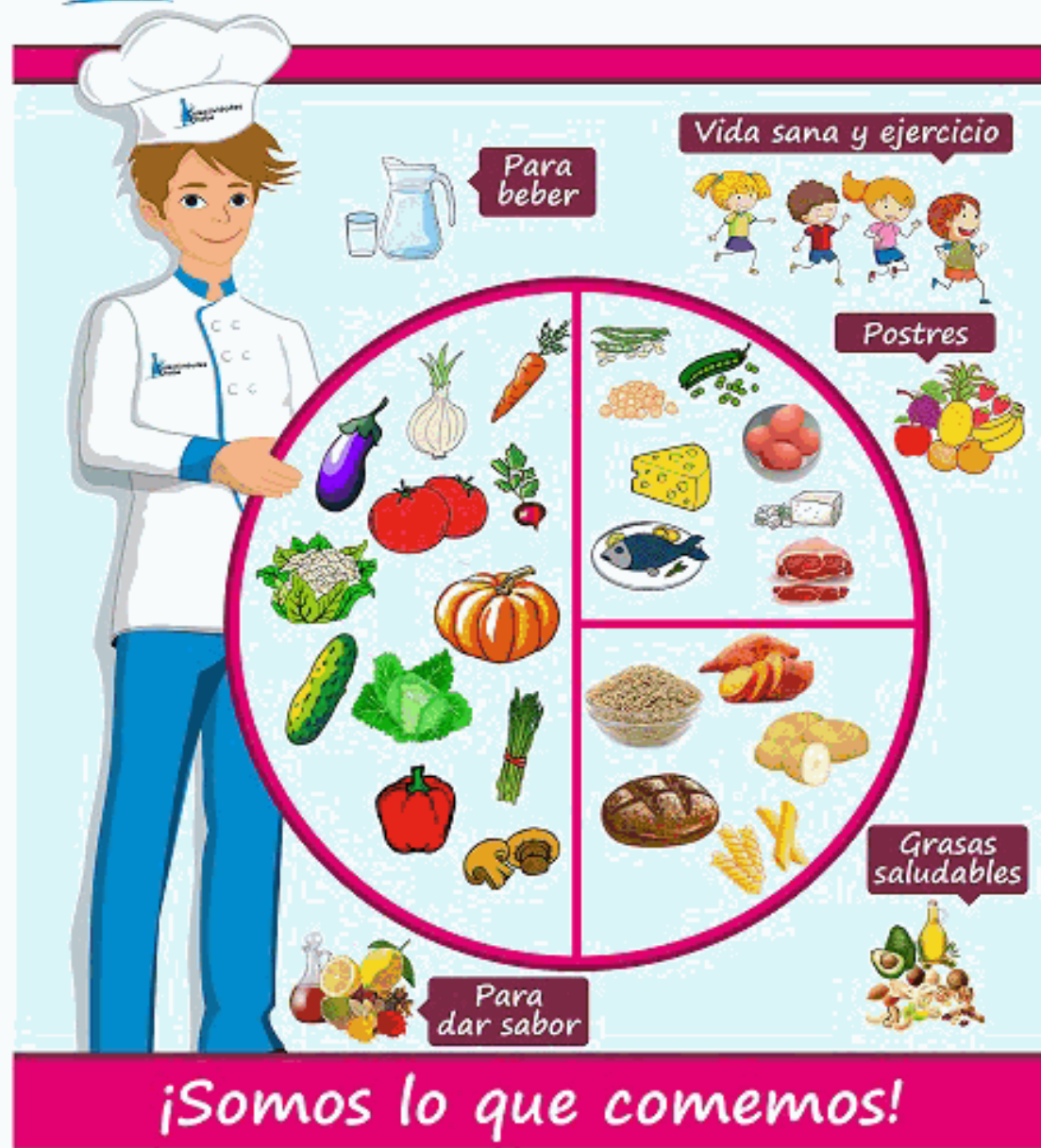
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

6 525 Kcal 23,61 Gr 2,09 AGS 24,57 Prot 51,05 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 13

Tortilla francesa* / French omelette 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

13 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

20 583 Kcal 22,15 Gr 1,14 AGS 25,03 Prot 66,31 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 13

Tortilla de patata* / Spanish omelette 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

27 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

575 Kcal 24,76 Gr 2,70 AGS 15,96 Prot 70,33 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free

Tortilla francesa* / French omelette 3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

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

7 641 Kcal 39,16 Gr 7,67 AGS 22,35 Prot 47,93 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

14 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

512 Kcal 20,91 Gr 1,67 AGS 15,83 Prot 69,65 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette 3

Calabacín al horno / Sauteed zucchini

21 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

500 Kcal 26,62 Gr 4,24 AGS 20,28 Prot 44,69 HC

Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

28 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

598 Kcal 21,24 Gr 2,45 AGS 42,57 Prot 52,43 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 sin gluten / Fruit and bread gluten free

Colegio San Pedro Apóstol Sin Gluten, Frutos Secos

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

1 707 Kcal 20,54 Gr 2,91 AGS 29,92Prot 100,18 HC
3 **Crema de patata, calabacín y zanahoria** / Mashed potatoes with onion 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

8 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

573 Kcal 13,53 Gr 2,02 AGS 32,17Prot 88,46 HC

Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

Merluza en salsa verde sin gluten ni huevo / Hake in green sauce Gluten and egg free 4-5T-6T

15 **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

550 Kcal 34,93 Gr 2,55 AGS 26,76Prot 61,69 HC

Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2

Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4

22 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

22 604 Kcal 26,24 Gr 2,06 AGS 26,65Prot 64,82 HC

Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice

Salmón al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

29 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

615 Kcal 25,48 Gr 3,14 AGS 31,25Prot 62,70 HC

Brócoli rehogado con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

2 548 Kcal 16,13Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

9 546 Kcal 17,21Gr 3,91 AGS 25,41 Prot 71,78 HC

7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

16 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

548 Kcal 16,13Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

23 670 Kcal 23,38Gr 2,57 AGS 27,24 Prot 85,60 HC

Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans

Filete de pollo empanado sin gluten / Breaded chicken fillet 3

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

30 **Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

548 Kcal 16,13Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

Octubre 2025
October

VIERNES / FRIDAY

3 582 Kcal 16,14 Gr 2,96 AGS 28,48Prot 74,42HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

10 701 Kcal 26,47 Gr 4,28 AGS 28,21Prot 81,40HC

Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo / Gluten and Egg Free Battered Hake 4-5T-6T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

17 592 Kcal 15,53 Gr 2,97 AGS 33,19Prot 79,51HC

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 sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

24 622 Kcal 19,04 Gr 3,52 AGS 27,40Prot 78,53HC

Fideua de verduras sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free

Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

31 555 Kcal 27,15 Gr 3,93 AGS 15,47Prot 59,69HC

7 **Crema de calabaza y zanahoria** / Pumpkin cream 13

Albondigas de ternera guisadas caseras / Meatballs stewed with vegetables 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2



Angela Paola Vivas Ramos
Col. MAD00337
Dpto. NUTRICION

ALÉRGICOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuzes

Kcal: Kilocalorías - Gr: Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)

Colectividades
Chabe

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



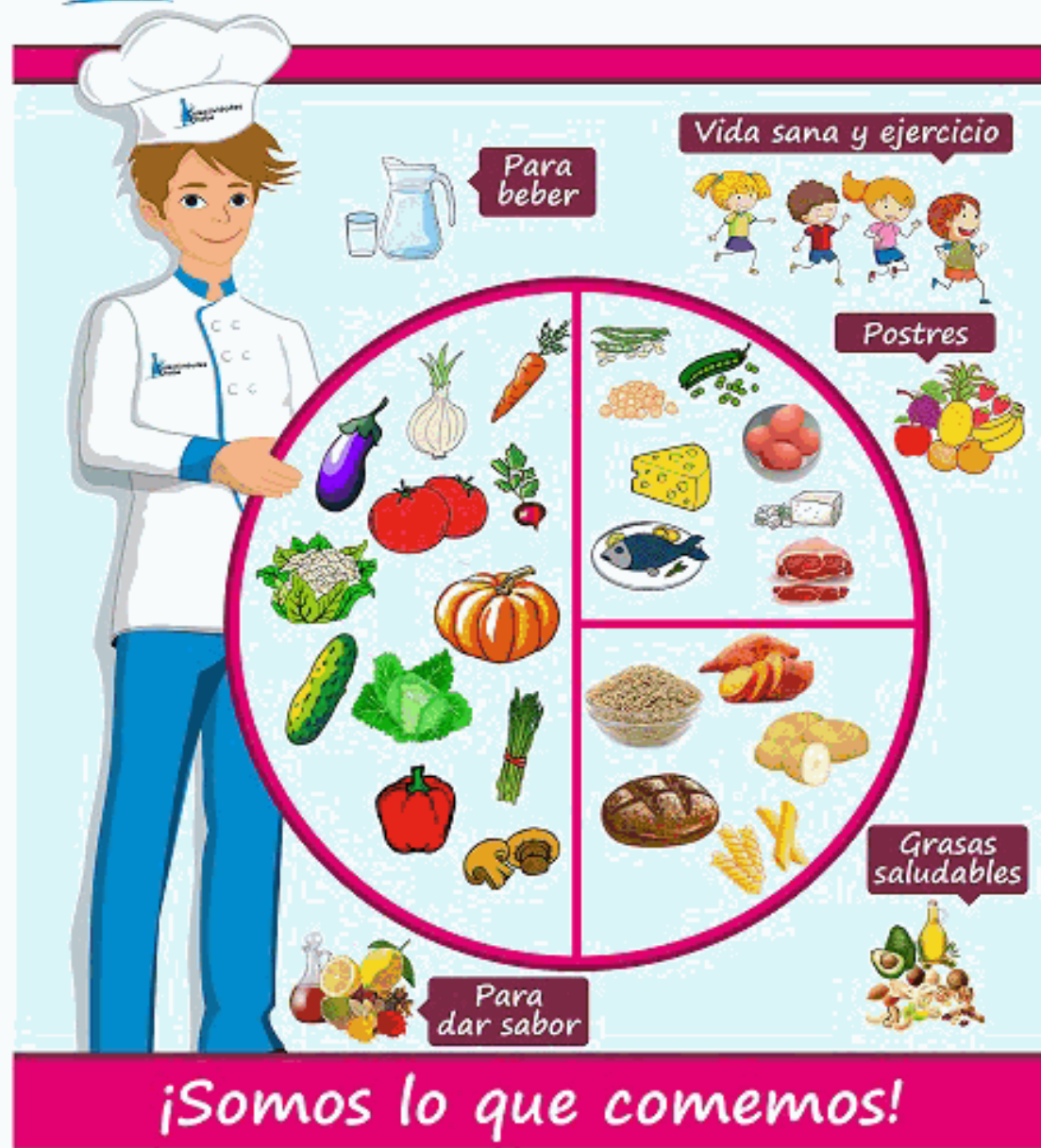
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Colegio San Pedro Apóstol
Sin Gluten, Frutos Secos, Huevo Crudo, Marisco

Octubre
October **2025**

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 525 Kcal 23,61 Gr 2,09 AGS 24,57 Prot 51,05 HC

Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 13

Tortilla francesa* / French omelette 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

13

20 583 Kcal 22,15 Gr 1,14 AGS 25,03 Prot 66,31 HC

Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 13

Tortilla de patata* / Spanish omelette 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

27 575 Kcal 24,76 Gr 2,70 AGS 15,96 Prot 70,33 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free

Tortilla francesa* / French omelette 3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

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

7 641 Kcal 39,16 Gr 7,67 AGS 22,35 Prot 47,93 HC

Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

14 512 Kcal 20,91 Gr 1,67 AGS 15,83 Prot 69,65 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette 3

Calabacín al horno / Sauteed zucchini

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

21 500 Kcal 26,62 Gr 4,24 AGS 20,28 Prot 44,69 HC

Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

28 598 Kcal 21,24 Gr 2,45 AGS 42,57 Prot 52,43 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 sin gluten / Fruit and bread gluten free

1 707 Kcal 20,54 Gr 2,91 AGS 29,92Prot 100,18 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 sin gluten / Fruit and bread gluten free

8 592 Kcal 13,89 Gr 2,06 AGS 37,31Prot 86,90 HC

Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

15 550 Kcal 34,93 Gr 2,55 AGS 26,76Prot 61,69 HC

Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2

Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

22 604 Kcal 26,24 Gr 2,06 AGS 26,65Prot 64,82 HC

Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice

Salmón al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

29 615 Kcal 25,48 Gr 3,14 AGS 31,25Prot 62,70 HC

Brócoli rehogado con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

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

2 548 Kcal 16,13Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

9 546 Kcal 17,21Gr 3,91 AGS 25,41 Prot 71,78 HC

7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

16 548 Kcal 16,13Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

23 528 Kcal 15,18Gr 2,45 AGS 26,49 Prot 68,70 HC

Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

30 548 Kcal 16,13Gr 1,26 AGS 28,85 Prot 69,61 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

3 582 Kcal 16,14 Gr 2,96 AGS 28,48Prot 74,42HC

Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

10 640 Kcal 20,90 Gr 4,30 AGS 29,03Prot 77,60HC

Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

17 592 Kcal 15,53 Gr 2,97 AGS 33,19Prot 79,51HC

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 sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

24 627 Kcal 19,01 Gr 3,46 AGS 31,56Prot 75,35HC

Fideua de verduras sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free

Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

31 555 Kcal 27,15 Gr 3,93 AGS 15,47Prot 59,69HC

7 **Crema de calabaza y zanahoria** / Pumpkin cream 13

Albondigas de ternera guisadas caseras / Meatballs stewed with vegetables 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

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



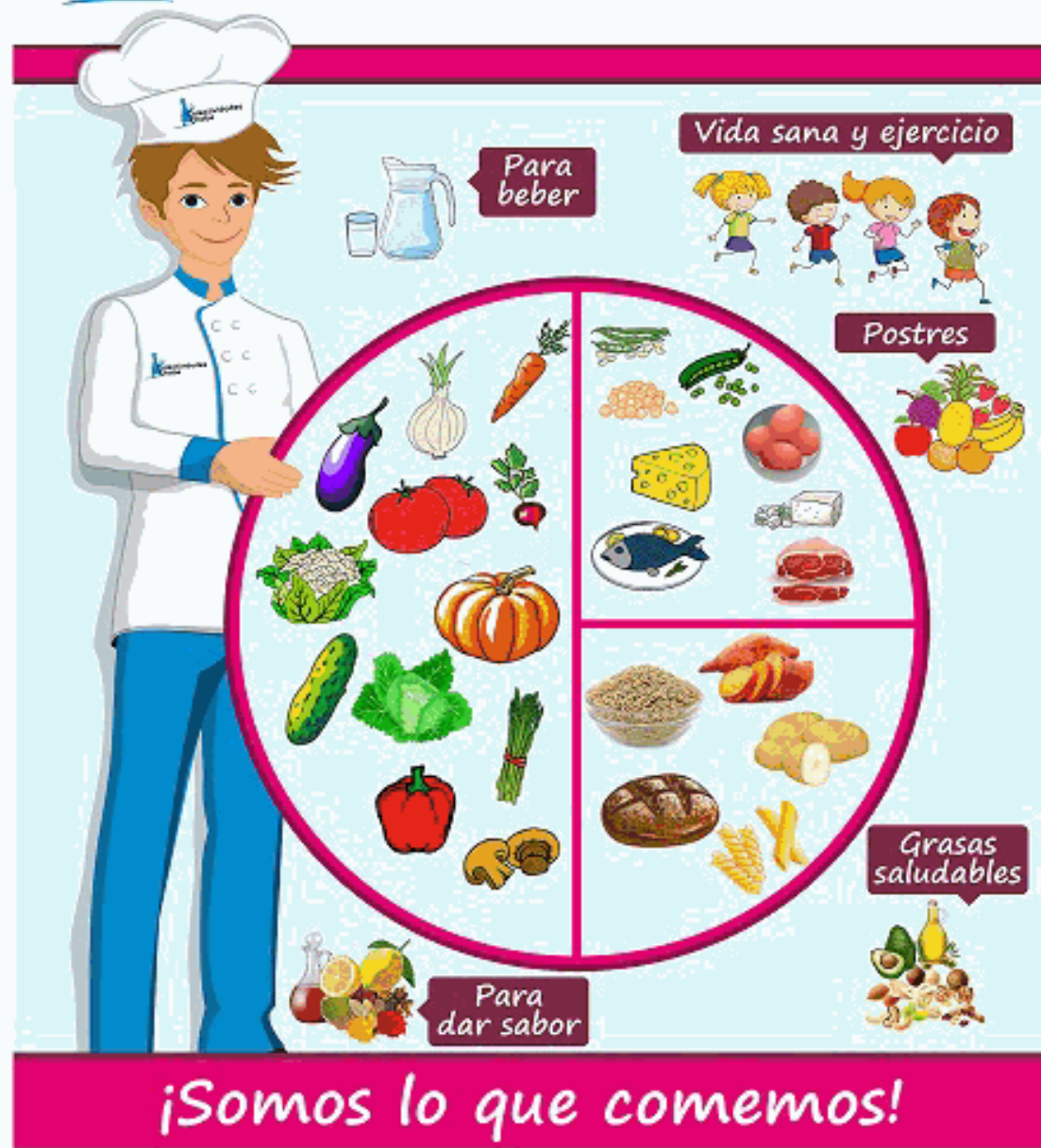
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

6 575 Kcal 17,97 Gr 2,96 AGS 36,81 Prot 58,56 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

13

20 572 Kcal 15,80 Gr 2,02 AGS 40,95 Prot 58,56 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

27 579 Kcal 15,05 Gr 2,43 AGS 30,85 Prot 73,58 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

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

14 551 Kcal 16,26 Gr 3,63 AGS 24,33 Prot 72,90 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon

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

28 579 Kcal 18,25 Gr 2,30 AGS 40,17 Prot 56,28 HC

Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 13

Pollo en pepitoria sin huevo / Chicken in sauce without egg

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

Colegio San Pedro Apóstol Sin Huevo

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

8 586 Kcal 12,71 Gr 2,02 AGS 33,43 Prot 92,41 HC

Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

Merluza en salsa verde sin gluten ni huevo / Hake in green sauce Gluten and egg free 4-5T-6T

Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

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

15 564 Kcal 34,10 Gr 2,55 AGS 28,01 Prot 65,64 HC

Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2

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

2 561 Kcal 15,30 Gr 1,26 AGS 30,11 Prot 73,56 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-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

7 **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

16 561 Kcal 15,30 Gr 1,26 AGS 30,11 Prot 73,56 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-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

23 541 Kcal 14,35 Gr 2,45 AGS 27,74 Prot 72,65 HC

Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

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

30 561 Kcal 15,30 Gr 1,26 AGS 30,11 Prot 73,56 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-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

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

10 707 Kcal 25,63 Gr 4,28 AGS 29,39 Prot 83,80 HC

Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo / Gluten and Egg Free Battered Hake 4-5T-6T

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

24 628 Kcal 18,20 Gr 3,52 AGS 28,58 Prot 80,93 HC

Fideua de verduras sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free

Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4-5T-6T

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

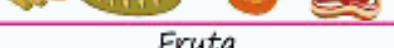
7 **Crema de calabaza y zanahoria** / Pumpkin cream 13

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



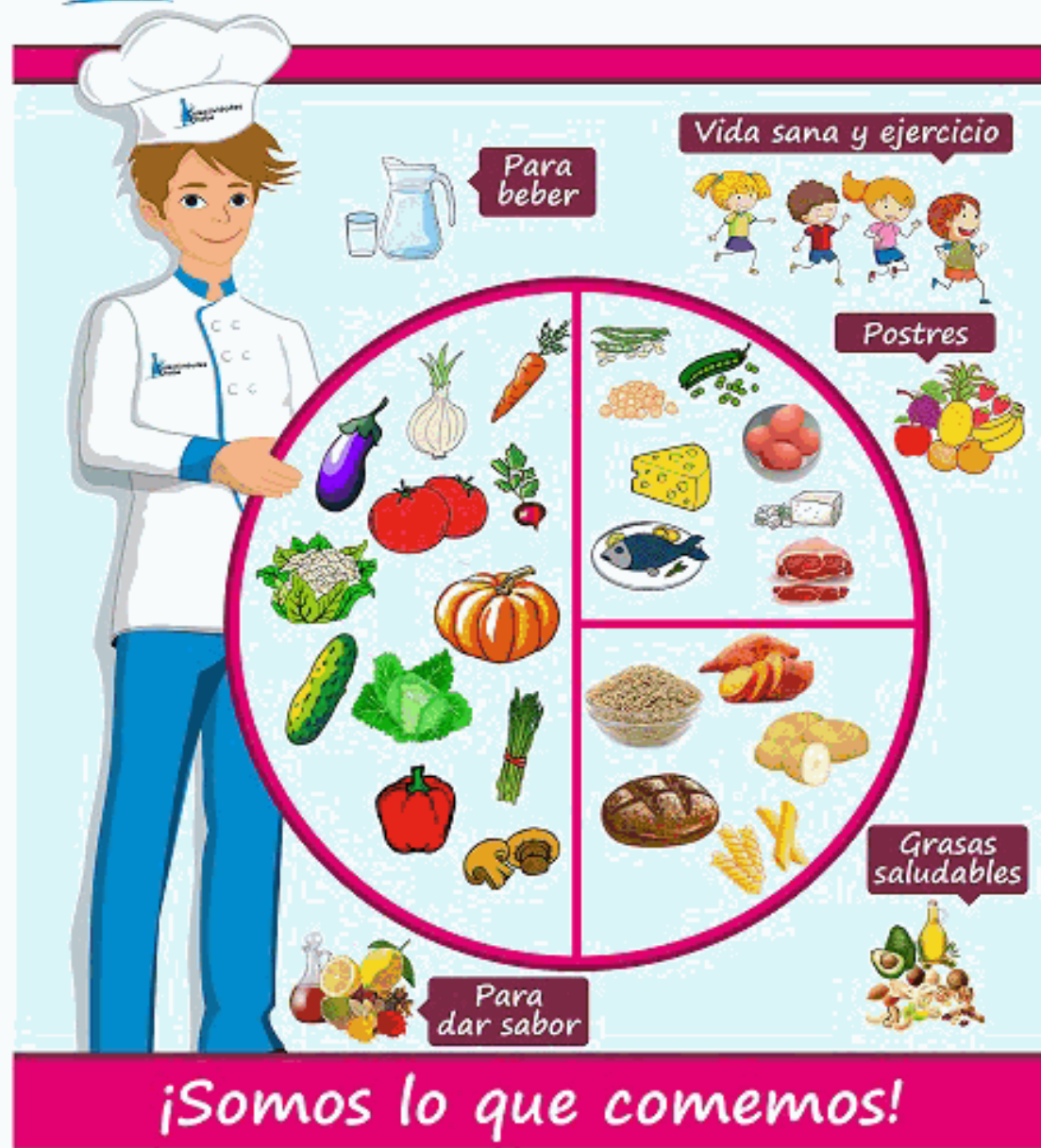
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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 20,89 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 Sin Huevo Crudo

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 1-3-4-5T-6T-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** 541 Kcal 14,35 Gr 2,45 AGS 27,74 Prot 72,65 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
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

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 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

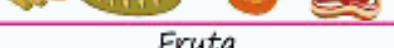
- 31** 758 Kcal 41,89 Gr 9,53 AGS 21,30 Prot 70,82 HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream 13

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



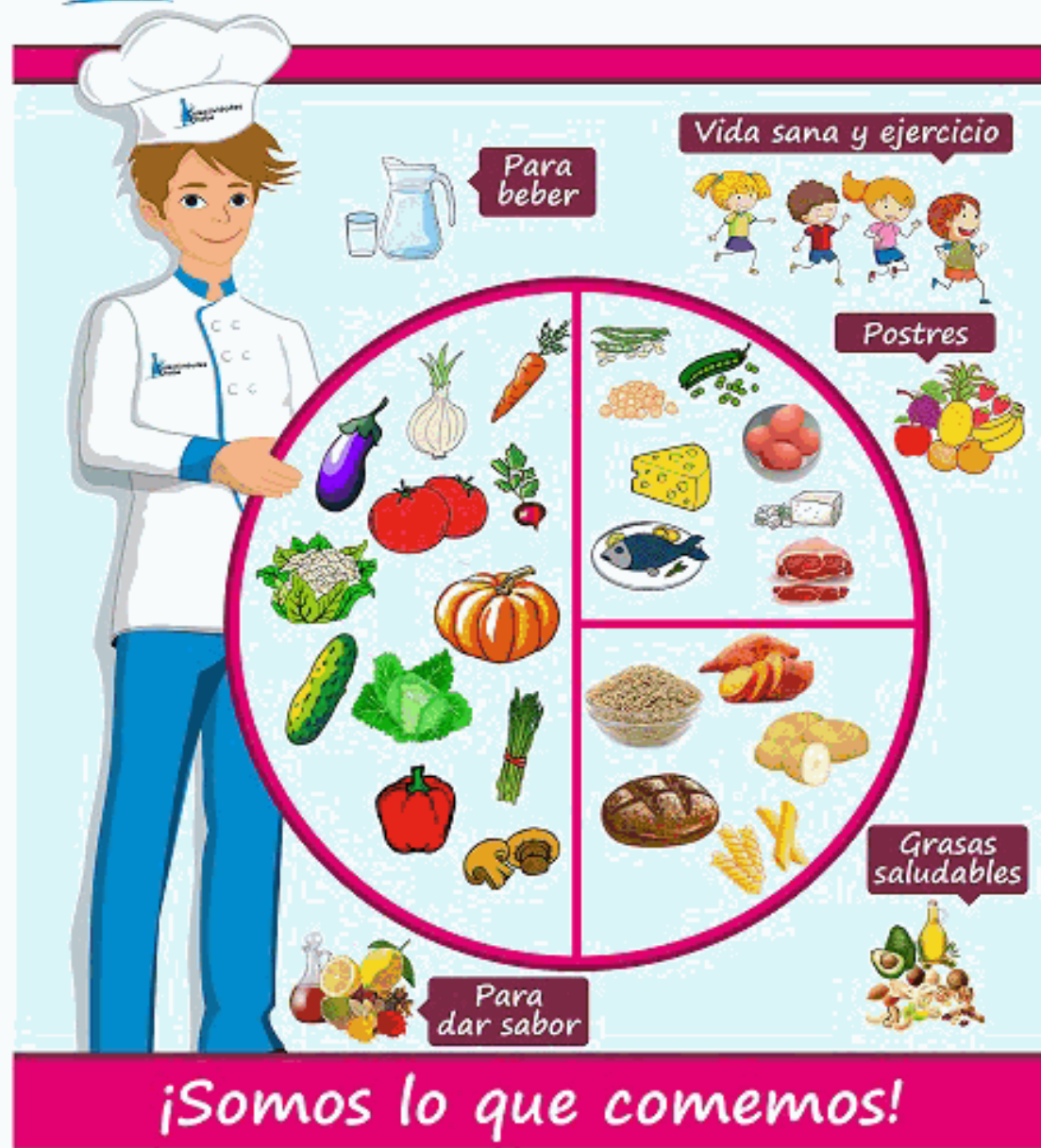
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 **575 Kcal 17,97 Gr 2,96 AGS 36,81 Prot 58,56 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

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

- 20 **572 Kcal 15,80 Gr 2,02 AGS 40,95 Prot 58,56 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

- 27 **579 Kcal 15,05 Gr 2,43 AGS 30,85 Prot 73,58 HC**
Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

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

- 27 **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 / Sauteed greenbeans

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

- 14 **551 Kcal 16,26 Gr 3,63 AGS 24,33 Prot 72,90 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon
Calabacín al horno / Sauteed zucchini

- 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 / Sauteed mushroom

- 21 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Champiñón salteado / Sauteed mushroom

- 28 **579 Kcal 18,25 Gr 2,30 AGS 40,17 Prot 56,28 HC**
Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables **13**
Pollo en pepitoria sin huevo / Chicken in sauce without egg
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**

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

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

Colegio San Pedro Apóstol

Sin Huevo, Marisco

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

- 8 **605 Kcal 13,06 Gr 2,06 AGS 38,57 Prot 90,85 HC**
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley **10T**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

- 15 **564 Kcal 34,10 Gr 2,55 AGS 28,01 Prot 65,64 HC**
Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free **2**
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon **4**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**

- 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**

- 22 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Salmón al horno / Baked salmon **4**

- 22 **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 / Sauteed broccoli with bacon
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

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

JUEVES / THURSDAY

- 2 **561 Kcal 15,30 Gr 1,26 AGS 30,11 Prot 73,56 HC**
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup **10T-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 **561 Kcal 15,30 Gr 1,26 AGS 30,11 Prot 73,56 HC**
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup **10T-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 **541 Kcal 14,35 Gr 2,45 AGS 27,74 Prot 72,65 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Puré de patata / Mashed potatoes **2-13**

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

- 30 **561 Kcal 15,30 Gr 1,26 AGS 30,11 Prot 73,56 HC**
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup **10T-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**

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 **646 Kcal 20,06 Gr 4,30 AGS 30,21 Prot 80,00 HC**
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

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 **634 Kcal 18,17 Gr 3,46 AGS 32,74 Prot 77,75 HC**
Fideua de verduras sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free
Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika

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

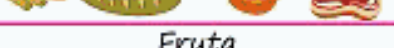
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**

Patatas fritas / Fried potatoes

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

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

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



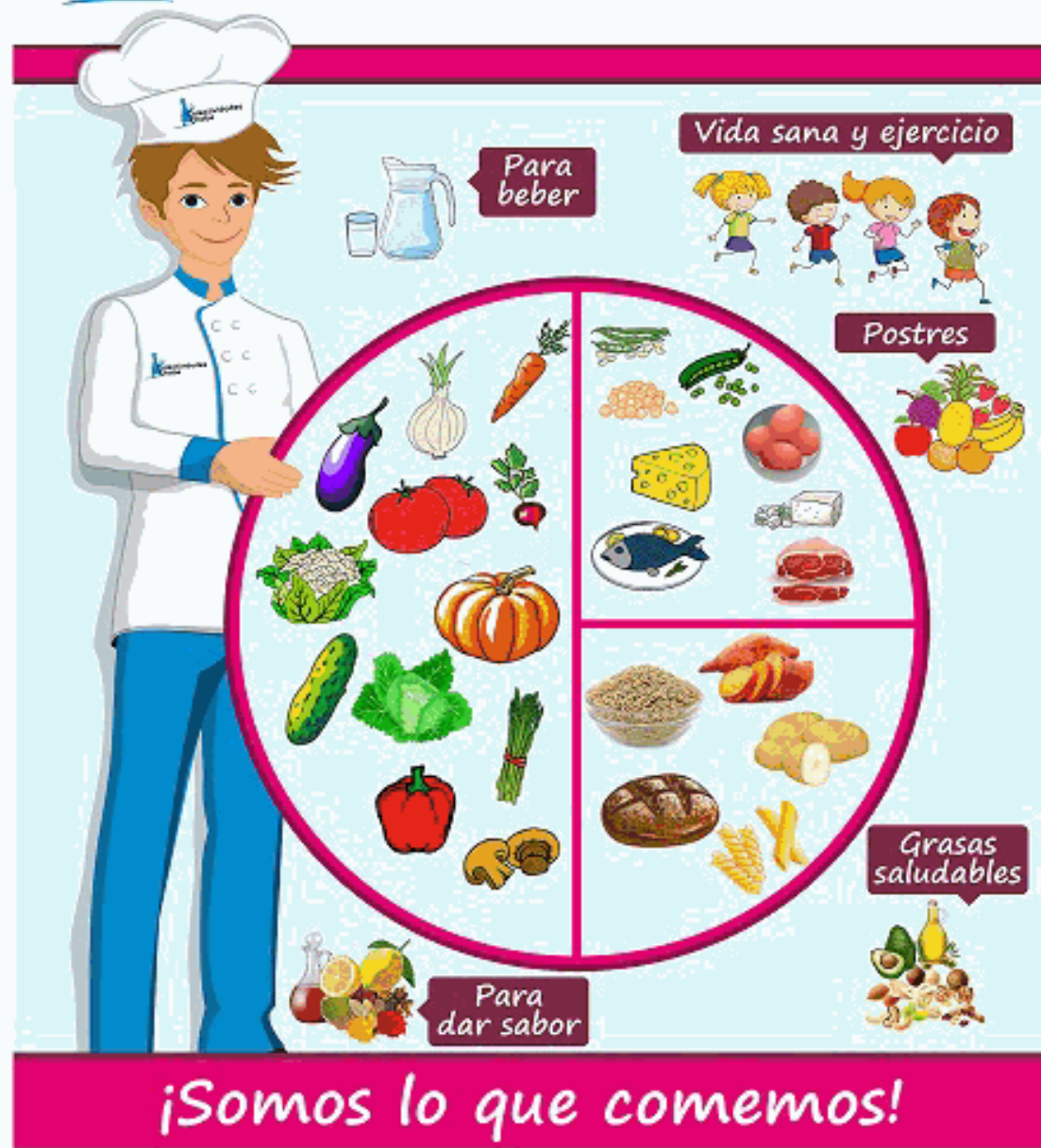
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

6 571 Kcal 17,90 Gr 2,97 AGS 37,01 Prot 57,21 HC
Lentejas estofadas con verduras /
Lentils stew with vegetables 1T-13

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13

13 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

20 568 Kcal 15,73 Gr 2,03 AGS 41,15 Prot 57,21 HC
Lentejas estofadas con verduras /
Lentils stew with vegetables 1T-13
Filete de pavo a la plancha / Grilled
turkey fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13

27 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
576 Kcal 14,98 Gr 2,44 AGS 31,06 Prot 72,23 HC
**Macarrones con tomate y pavo
sin gluten ni huevo** / Macaroni with
turkey and tomato sauce Gluten free
Filete de pavo a la plancha / Grilled
turkey fillet
Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

7 650 Kcal 38,26 Gr 7,68 AGS 23,81 Prot 50,53 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed
greenbeans

Magro de cerdo en salsa / Lean pork
in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

14 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
547 Kcal 16,19 Gr 3,64 AGS 24,54 Prot 71,55 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Cinta de lomo fresca a la plancha
/ Loin ribbon
Calabacín al horno / Sautéed zucchini

21 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
509 Kcal 25,72 Gr 4,25 AGS 21,74 Prot 47,29 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream
13
Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style
Champiñón salteado / Sautéed
mushroom

28 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
575 Kcal 18,18 Gr 2,30 AGS 40,37 Prot 54,93 HC
**Alubias blancas guisadas con
verduras** / White beans stewed with
vegetables 13
Pollo en pepitoria sin huevo /
Chicken in sauce without egg
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Colegio San Pedro Apóstol
Sin Huevo, Marisco, Frutos Secos, Gallo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

1 716 Kcal 19,64 Gr 2,91 AGS 31,38 Prot 102,78 HC
3 **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. / Fruit and bread 1

8 601 Kcal 12,99 Gr 2,07 AGS 38,77 Prot 89,50 HC
**Macarrones con tomate sin gluten
ni huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free
Filete de pavo con ajito y perejil /
Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
Guisantes rehogados / Sautéed
greenpeas

15 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
560 Kcal 34,03 Gr 2,55 AGS 28,22 Prot 64,29 HC
**Macarrones carbonara sin gluten
ni huevo** / Macaroni carbonara Gluten free 2

Gallineta al limón / Baked redfish with
lemon 4
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

22 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
613 Kcal 25,34 Gr 2,06 AGS 28,11 Prot 67,42 HC
Arroz tres delicias casero / Three
Delights Fried Rice
Salmón al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

29 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
624 Kcal 24,58 Gr 3,14 AGS 32,71 Prot 65,30 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. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

2 557 Kcal 15,23 Gr 1,27 AGS 30,31 Prot 72,21 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten
free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 681 Kcal 40,81 Gr 8,91 AGS 24,22 Prot 76,79 HC
7 **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

16 557 Kcal 15,23 Gr 1,27 AGS 30,31 Prot 72,21 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten
free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

23 537 Kcal 14,28 Gr 2,46 AGS 27,95 Prot 71,30 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed
greenbeans
Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet
Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 557 Kcal 15,23 Gr 1,27 AGS 30,31 Prot 72,21 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten
free stew soup 10T-13

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

3 591 Kcal 15,24 Gr 2,97 AGS 29,94 Prot 77,02 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

10 649 Kcal 20,00 Gr 4,31 AGS 30,49 Prot 80,20 HC
Paella de verduras y pollo / Paella
with vegetables and chicken

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

17 601 Kcal 14,63 Gr 2,98 AGS 34,65 Prot 82,11 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

24 637 Kcal 18,11 Gr 3,47 AGS 33,02 Prot 77,95 HC
Fideua de verduras sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free
Filete de pavo a la gallega / Grilled
turkey fillet with paprika
Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

31 761 Kcal 41,83 Gr 9,53 AGS 21,58 Prot 71,02 HC
7 **Crema de calabaza y zanahoria** /
Pumpkin cream 13

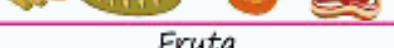
Albóndigas de ternera guisadas /
Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

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

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



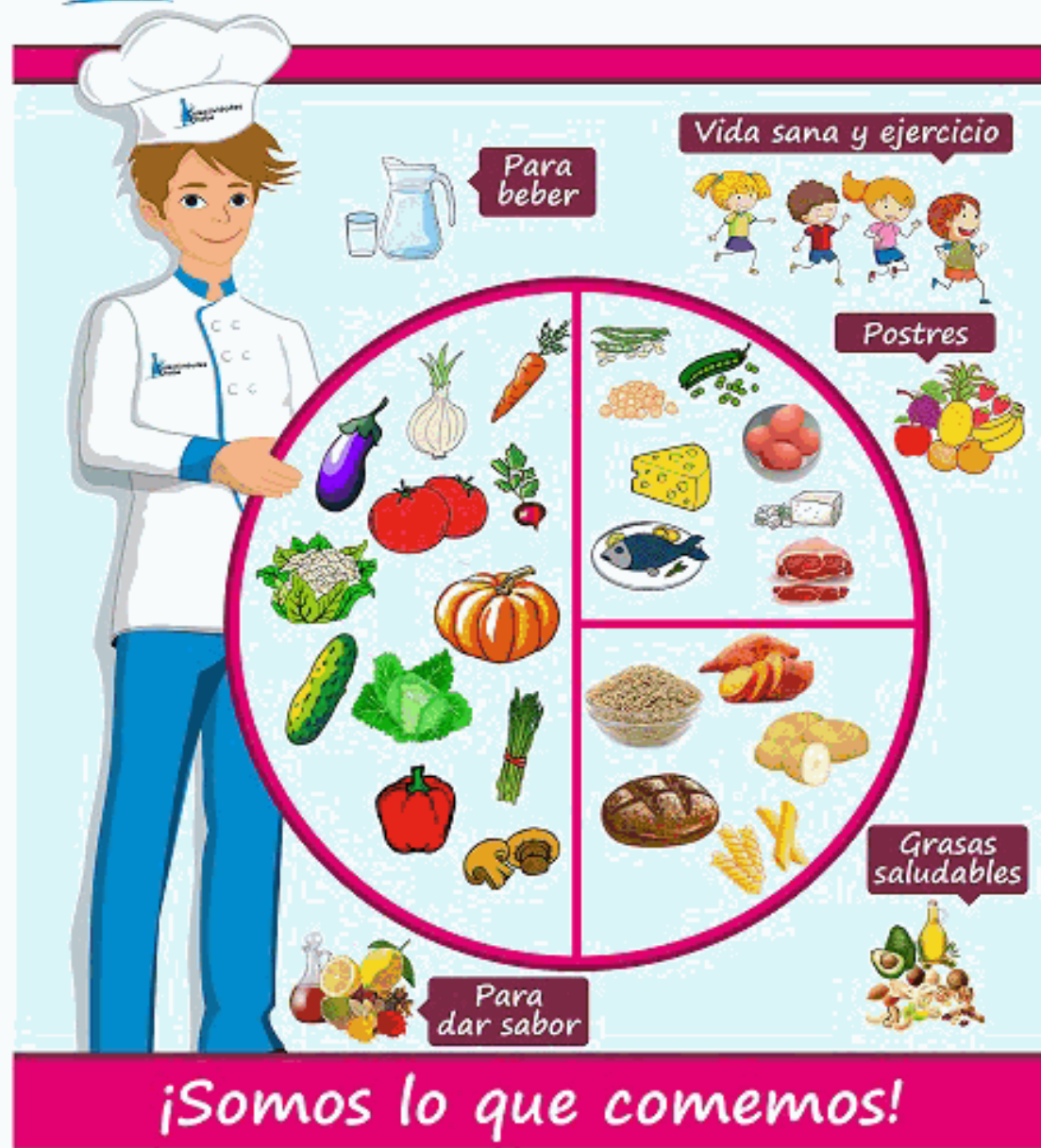
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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 20,89 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

- 14 525 Kcal 20,08 Gr 1,67 AGS 17,08 Prot 73,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette 3

Calabacín al horno / Sautéed zucchini

- 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

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 1-3-4-5T-6T-8T-11T
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

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

- 15 572 Kcal 31,74 Gr 1,62 AGS 31,25 Prot 69,58 HC
Espirales con tomate / Spirals with tomato sauce 1-3T-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

- 23 507 Kcal 23,54 Gr 2,77 AGS 26,95 Prot 46,75 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

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

Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk 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

VIERNES / FRIDAY

- 3 567 Kcal 12,66 Gr 1,52 AGS 25,82 Prot 81,42 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 10 685 Kcal 22,92 Gr 2,84 AGS 25,57 Prot 88,25 HC
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Merluza a la andaluza / Battered Hake 1-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 17 577 Kcal 12,05 Gr 1,53 AGS 30,53 Prot 86,51 HC
Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey

Ragout de pavo / Turkey in sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 24 599 Kcal 15,08 Gr 2,08 AGS 28,10 Prot 80,73 HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

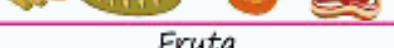
- 31 737 Kcal 39,25 Gr 8,09 AGS 17,46 Prot 75,42 HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream 13

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

Patatas fritas / Fried potatoes

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-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



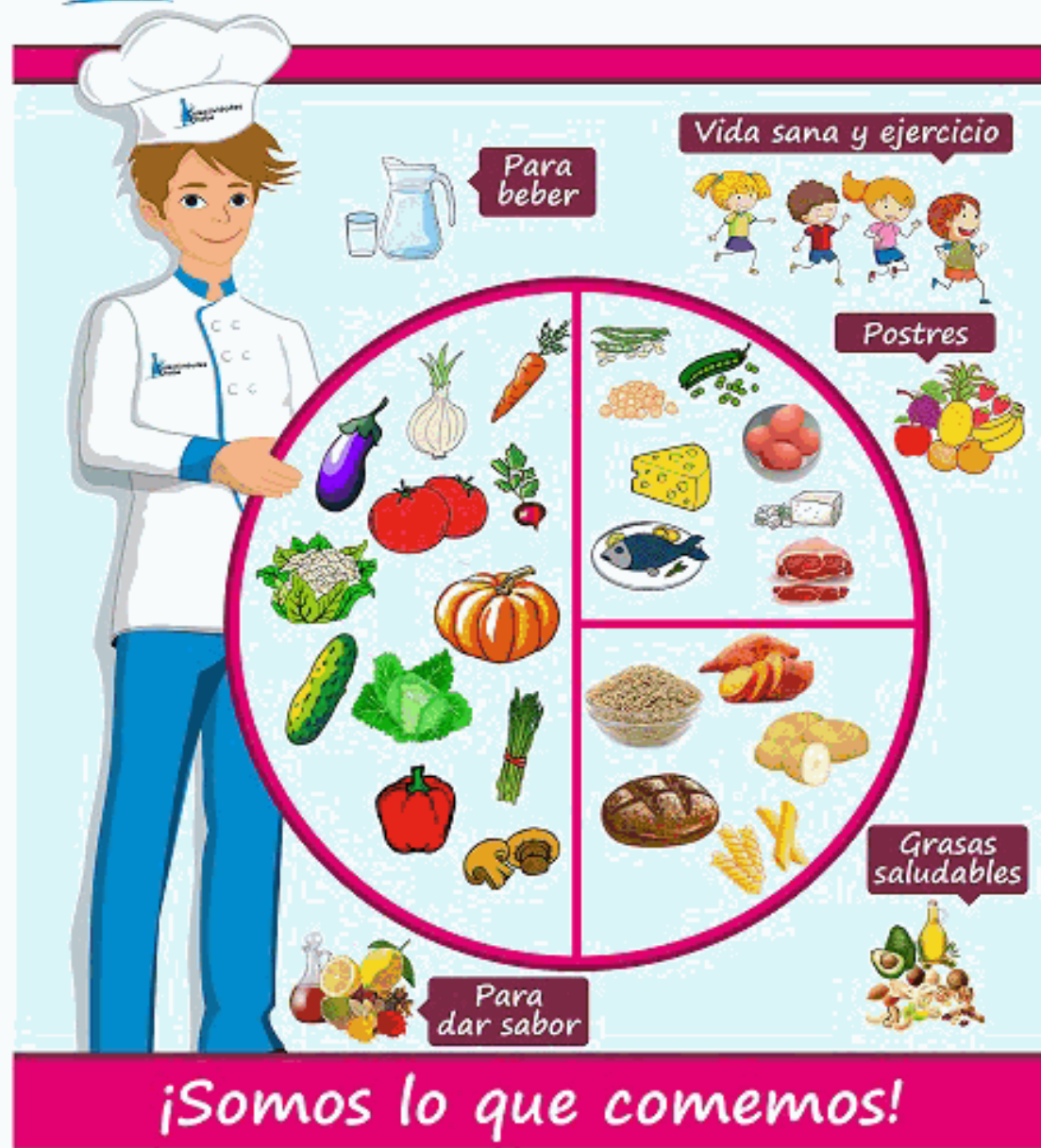
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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

- 14 551 Kcal 16,26 Gr 3,63 AGS 24,33 Prot 72,90 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon

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 Sin Lactosa, Huevo (tolera T)

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 720 Kcal 19,71 Gr 2,91 AGS 31,18Prot 104,13 HC
 N 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 39,42Prot 87,59 HC

Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza en salsa verde / Hake in green sauce 1-3-4-5T-6T-8T-11T

Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

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

- 15 572 Kcal 31,74 Gr 1,62 AGS 31,25Prot 69,58 HC

Espirales con tomate / Spirals with tomato sauce 1-3T-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 27,90Prot 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 32,51Prot 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 jarros.

JUEVES / THURSDAY

- 2 557 Kcal 15,24Gr 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 40,88Gr 8,90 AGS 24,02 Prot 78,14 HC

7 **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 15,24Gr 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

- 23 507 Kcal 23,54Gr 2,77 AGS 26,95 Prot 46,75 HC

Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

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

Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk 13

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

- 30 557 Kcal 15,24Gr 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

VIERNES / FRIDAY

- 3 567 Kcal 12,66 Gr 1,52 AGS 25,82Prot 81,42HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 10 686 Kcal 22,99 Gr 2,84 AGS 25,55Prot 88,40HC

Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo / Gluten and Egg Free Battered Hake 4-5T-6T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 17 577 Kcal 12,05 Gr 1,53 AGS 30,53Prot 86,51HC

Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey

Ragout de pavo / Turkey in sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 24 599 Kcal 15,08 Gr 2,08 AGS 28,10Prot 80,73HC

Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 31 737 Kcal 39,25 Gr 8,09 AGS 17,46Prot 75,42HC

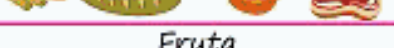
7 **Crema de calabaza y zanahoria** / Pumpkin cream 13

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

Patatas fritas / Fried potatoes

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-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



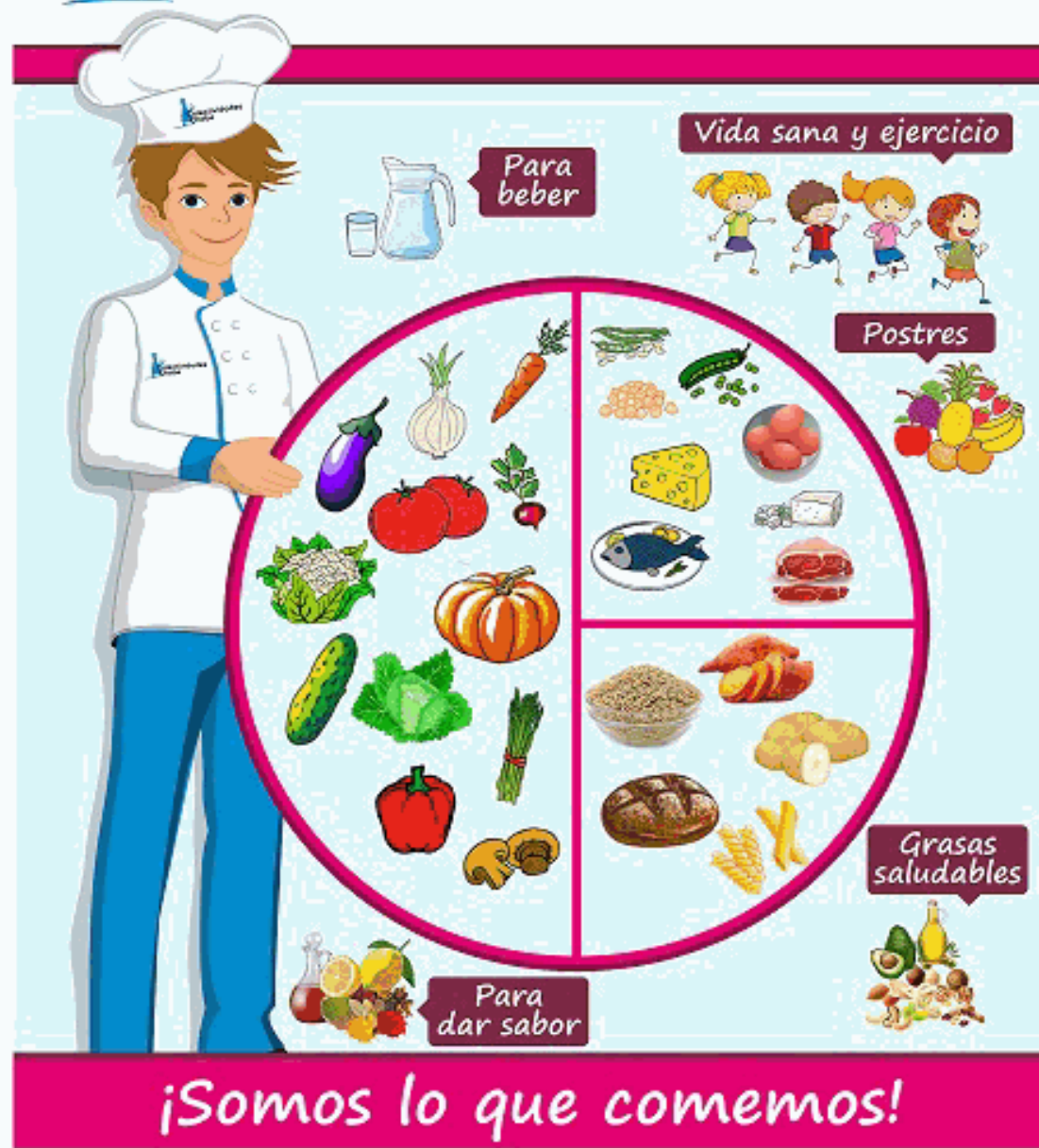
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 **577 Kcal 24,61 Gr 2,30 AGS 27,51 Prot 57,91 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. / Fruit and bread **1**
- 13
- 20 **635 Kcal 23,14 Gr 1,35 AGS 27,98 Prot 73,17 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. / Fruit and bread **1**
- 27 **569 Kcal 23,33 Gr 2,10 AGS 20,35 Prot 67,62 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Tortilla francesa* / French omelette **3**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

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 **650 Kcal 38,26 Gr 7,68 AGS 23,81 Prot 50,53 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 14 **521 Kcal 20,01 Gr 1,68 AGS 17,29 Prot 72,25 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Tortilla francesa* / French omelette **3**
Calabacín al horno / Sauteed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 21 **509 Kcal 25,72 Gr 4,25 AGS 21,74 Prot 47,29 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 28 **608 Kcal 20,34 Gr 2,46 AGS 44,03 Prot 55,03 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**

Colegio San Pedro Apóstol Sin Leche (No Embutidos), Frutos Secos

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 **716 Kcal 19,64 Gr 2,91 AGS 31,38Prot 102,78 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. / Fruit and bread **1**
- 8 **619 Kcal 16,40 Gr 1,93 AGS 39,62Prot 86,24 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Merluza en salsa verde / Hake in green sauce **1-3-4-5T-6T-8T-11T**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 15 **568 Kcal 31,67 Gr 1,63 AGS 31,46Prot 68,23 HC**
Espirales con tomate / Spirals with tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon **4**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 22 **644 Kcal 23,55 Gr 1,78 AGS 28,77Prot 78,56 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables **10T**
Salmón al horno / Baked salmon **4**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 29 **566 Kcal 20,16 Gr 1,48 AGS 28,03Prot 65,30 HC**
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

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

JUEVES / THURSDAY

- 2 **277 Kcal 5,11Gr 0,35 AGS 15,97 Prot 45,74 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup **1-3T-8T-11T**
Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 9 **681 Kcal 40,81Gr 8,91 AGS 24,22 Prot 76,79 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**
- 16 **277 Kcal 5,11Gr 0,35 AGS 15,97 Prot 45,74 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup **1-3T-8T-11T**
Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 23 **504 Kcal 23,47Gr 2,78 AGS 27,15 Prot 45,40 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Escalope de pollo a la milanesa / Chicken escalope **1-3-10T**
Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk **13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 30 **277 Kcal 5,11Gr 0,35 AGS 15,97 Prot 45,74 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup **1-3T-8T-11T**
Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

Octubre 2025 October

VIERNES / FRIDAY

- 3 **570 Kcal 12,60 Gr 1,53 AGS 26,10Prot 81,62HC**
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
Bacalao al horno / Baked Cod **4**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Gelatina y pan. / Jelly and bread **1**
- 10 **688 Kcal 22,86 Gr 2,85 AGS 25,85Prot 88,45HC**
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken
Merluza a la andaluza / Battered Hake **1-4-5T-6T-8T-11T**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Gelatina y pan. / Jelly and bread **1**
- 17 **580 Kcal 11,99 Gr 1,54 AGS 30,81Prot 86,71HC**
Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey
Ragout de pavo / Turkey in sauce
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Gelatina y pan. / Jelly and bread **1**
- 24 **602 Kcal 15,02 Gr 2,09 AGS 28,38Prot 80,93HC**
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Merluza a la vizcaína / Baked Cod **4-5T-6T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Gelatina y pan. / Jelly and bread **1**
- 31 **740 Kcal 39,19 Gr 8,09 AGS 17,74Prot 75,62HC**
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream **13**
Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
Patatas fritas / Fried potatoes
Gelatina y pan. / Jelly and bread **1**

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

Colegio San Pedro Apóstol
Sin legumbre (Intolerancia a Lenteja, Garbanzo, Alubia)

Octubre
October **2025**

LUNES / MONDAY

- 6 478 Kcal 27,14 Gr 2,53 AGS 14,25 Prot 42,20 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 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
20 478 Kcal 27,14 Gr 2,53 AGS 14,25 Prot 42,20 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 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

- 27 580 Kcal 23,63 Gr 2,22 AGS 20,89 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
28 552 Kcal 24,76 Gr 2,89 AGS 32,24 Prot 43,58 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes 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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 720 Kcal 19,71 Gr 2,91 AGS 31,18 Prot 104,13 HC
N **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 1-3-4-5T-6T-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

JUEVES / THURSDAY

- 2 364 Kcal 9,71 Gr 1,30 AGS 18,93 Prot 47,20 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken
soup 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin garbanzos /
Madrid stew w/o chickpeas
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
7 **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

- 16 364 Kcal 9,71 Gr 1,30 AGS 18,93 Prot 47,20 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken
soup 1-3T-8T-11T
Compl. de cocido sin garbanzos /
Madrid stew w/o chickpeas
Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 23 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed
greenbeans
N **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

- 30 364 Kcal 9,71 Gr 1,30 AGS 18,93 Prot 47,20 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken
soup 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin garbanzos /
Madrid stew w/o chickpeas
Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

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
4-5T-6T
Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

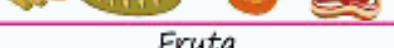
- 31 758 Kcal 41,89 Gr 9,53 AGS 21,30 Prot 70,82 HC
7 **Crema de calabaza y zanahoria** /
Pumpkin cream 13

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

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

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



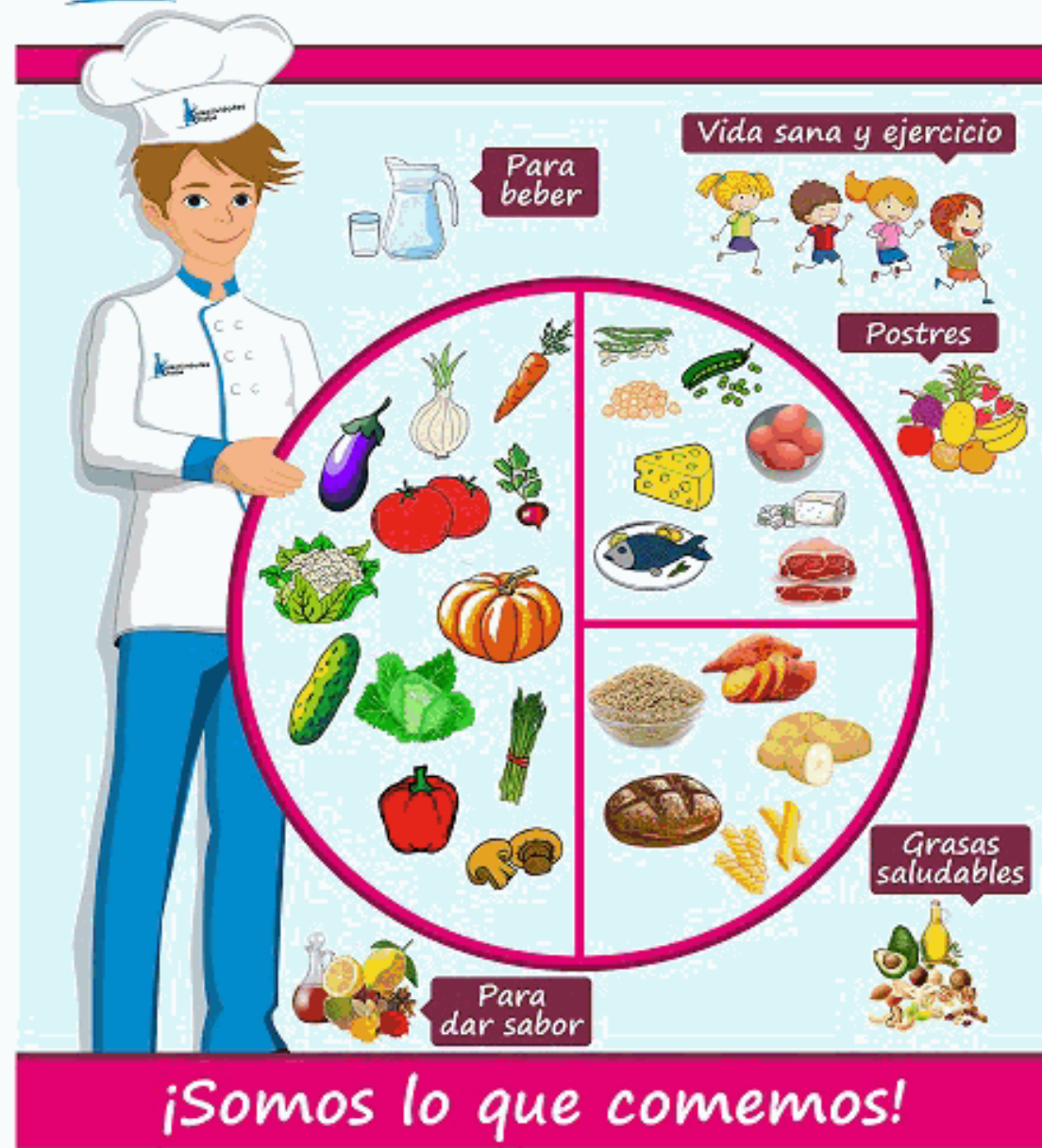
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 478 Kcal 27,14 Gr 2,53 AGS 14,25 Prot 42,20 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 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

- 20 478 Kcal 27,14 Gr 2,53 AGS 14,25 Prot 42,20 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 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

27

- 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

- 14 525 Kcal 20,08 Gr 1,67 AGS 17,08 Prot 73,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette 3

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

- 28 552 Kcal 24,76 Gr 2,89 AGS 32,24 Prot 43,58 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes 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 Sin Legumbre (Intolerancia), Lactosa

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 720 Kcal 19,71 Gr 2,91 AGS 31,18 Prot 104,13 HC
N **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 1-3-4-5T-6T-8T-11T
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

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

- 15 572 Kcal 31,74 Gr 1,62 AGS 31,25 Prot 69,58 HC
Espirales con tomate / Spirals with tomato sauce 1-3T-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 y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

JUEVES / THURSDAY

- 2 364 Kcal 9,71 Gr 1,30 AGS 18,93 Prot 47,20 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew w/o chickpeas

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
7 **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

- 16 364 Kcal 9,71 Gr 1,30 AGS 18,93 Prot 47,20 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew w/o chickpeas

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

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

- 23 507 Kcal 23,54 Gr 2,77 AGS 26,95 Prot 46,75 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

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

Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk 13

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

- 30 364 Kcal 9,71 Gr 1,30 AGS 18,93 Prot 47,20 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew w/o chickpeas

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

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

VIERNES / FRIDAY

- 3 567 Kcal 12,66 Gr 1,52 AGS 25,82 Prot 81,42 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 10 685 Kcal 22,92 Gr 2,84 AGS 25,57 Prot 88,25 HC
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Merluza a la andaluza / Battered Hake 1-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 17 577 Kcal 12,05 Gr 1,53 AGS 30,53 Prot 86,51 HC
Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey

Ragout de pavo / Turkey in sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 24 599 Kcal 15,08 Gr 2,08 AGS 28,10 Prot 80,73 HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 31 737 Kcal 39,25 Gr 8,09 AGS 17,46 Prot 75,42 HC
7 **Crema de calabaza y zanahoria** / Pumpkin cream 13

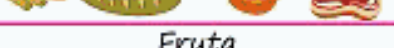
Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

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

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



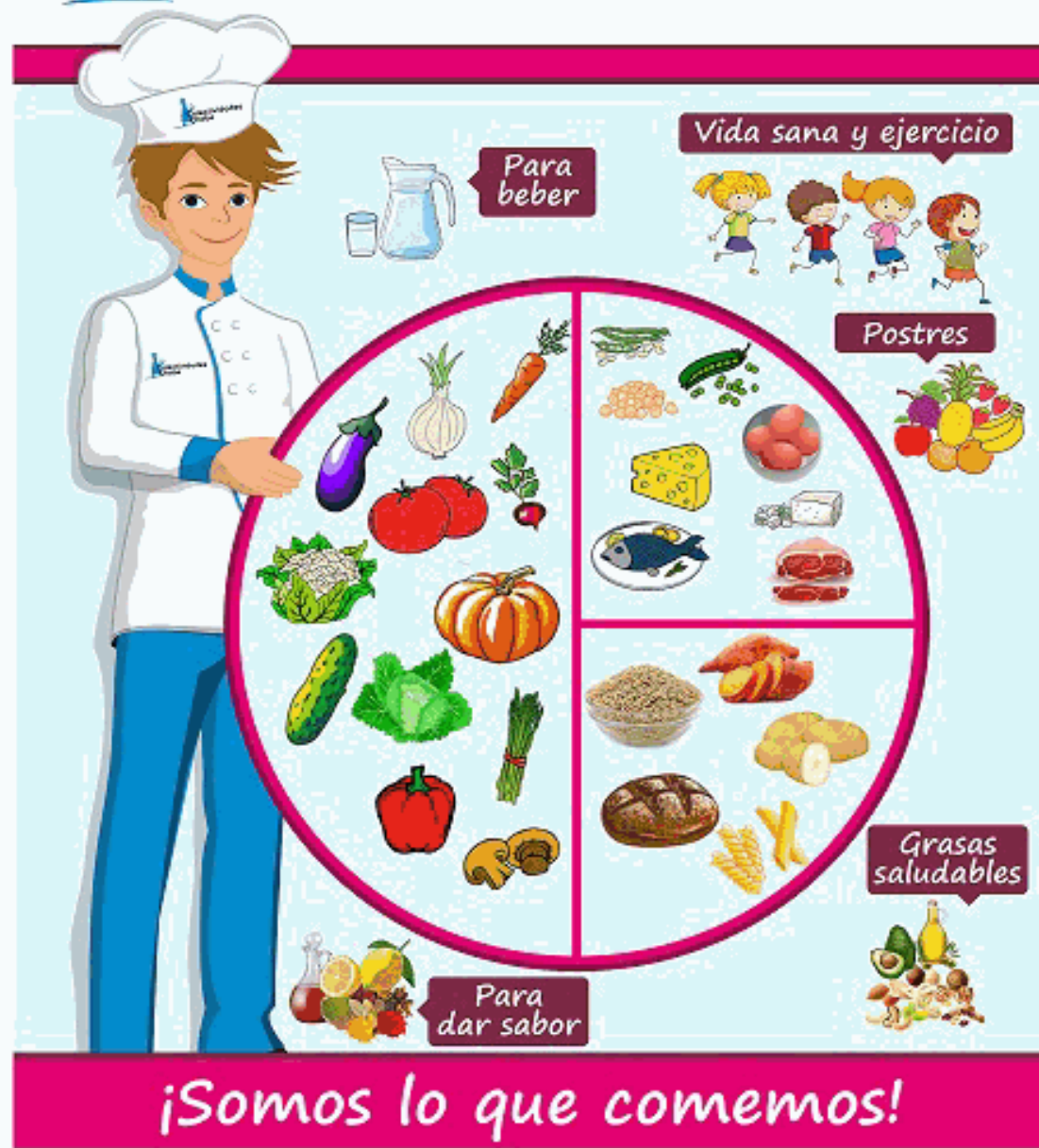
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 478 Kcal 27,14 Gr 2,53 AGS 14,25 Prot 42,20 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 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

- 20 536 Kcal 25,67 Gr 1,58 AGS 14,71 Prot 57,46 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 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

- 7 507 Kcal 25,03 Gr 7,17 AGS 23,61 Prot 46,58 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patata cocida / Boiled potatoes 13

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

- 14 525 Kcal 20,08 Gr 1,67 AGS 17,08 Prot 73,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette 3

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 Sin lentejas, Fritos

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 1-3-4-5T-6T-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

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

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

- 36 628 Kcal 24,65 Gr 3,14 AGS 32,51 Prot 66,65 HC
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

- 36 628 Kcal 24,65 Gr 3,14 AGS 32,51 Prot 66,65 HC
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

- 23 541 Kcal 14,35 Gr 2,45 AGS 27,74 Prot 72,65 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
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

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

- 10 621 Kcal 17,53 Gr 3,32 AGS 29,20 Prot 80,71 HC
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Merluza al horno / Baked hake 4-5T-6T-10T

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 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

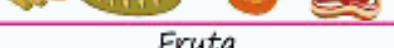
- 31 611 Kcal 28,59 Gr 9,03 AGS 21,30 Prot 65,52 HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream 13

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

Patata cocida / Boiled potatoes 13

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



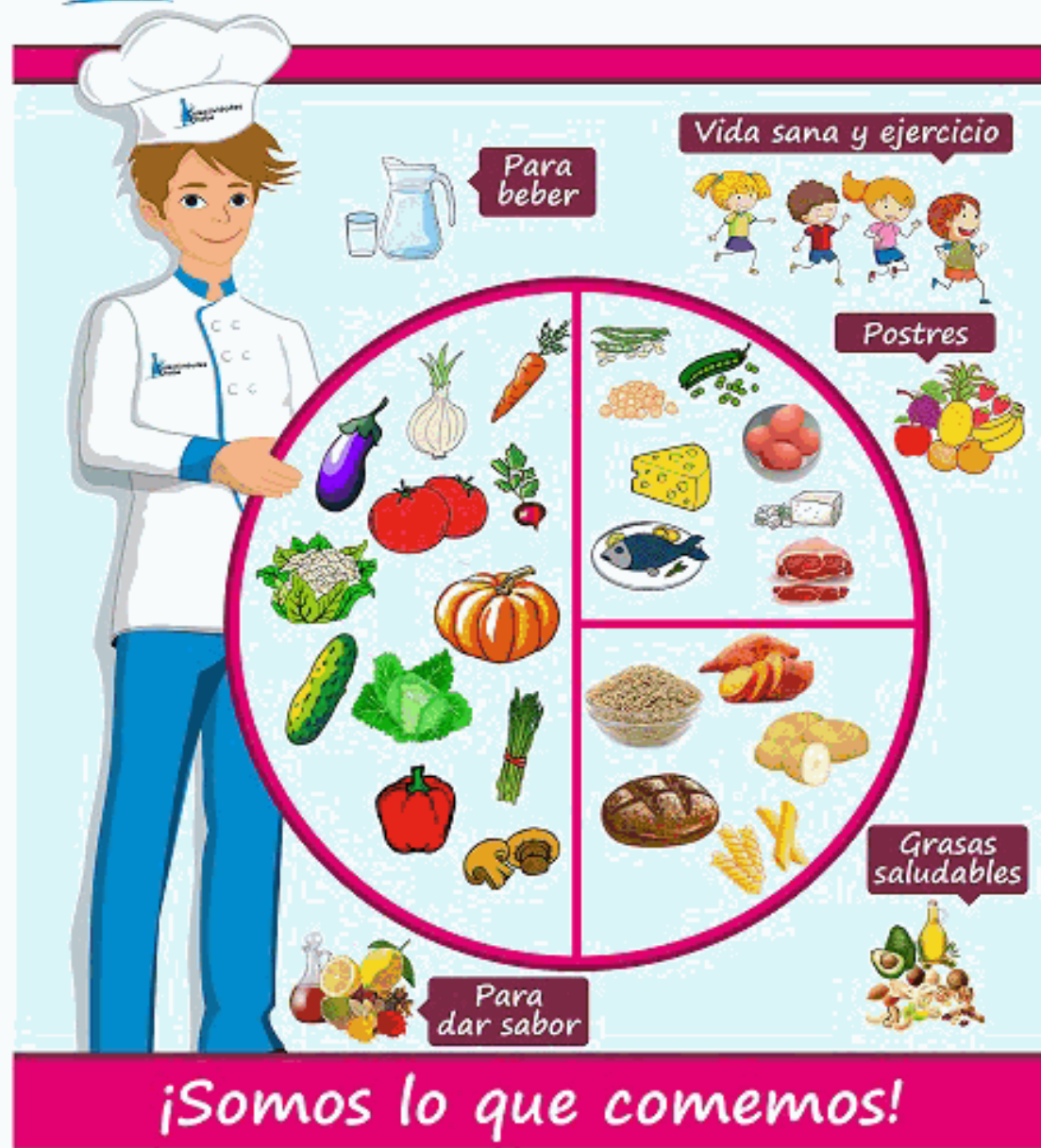
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

27 580 Kcal 23,63 Gr 2,22 AGS 20,89 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 pelada 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

7 673 Kcal 38,27 Gr 7,67 AGS 23,53 Prot 56,13 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

14 629 Kcal 20,40 Gr 2,48 AGS 14,08 Prot 96,95 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Huevos Villaroy / Villaroy Egg **1-2-3-4T-5T-6T-8**
Calabacín al horno / Sauteed zucchini

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

21 531 Kcal 25,74 Gr 4,24 AGS 21,46 Prot 52,89 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

28 630 Kcal 20,35 Gr 2,45 AGS 43,74 Prot 60,63 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 pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

Fruta pelada 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 **1-3-4-5T-6T-8T-11T**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta pelada 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 pelada 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 pelada 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 / Sauteed broccoli with bacon

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta pelada 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.

2 576 Kcal 15,18 Gr 1,30 AGS 31,15 Prot 75,81 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 pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

9 703 Kcal 40,82 Gr 8,90 AGS 23,94 Prot 82,39 HC
Crema de zanahoria / Carrot cream **13**

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

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

16 576 Kcal 15,18 Gr 1,30 AGS 31,15 Prot 75,81 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 pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

23 660 Kcal 22,61 Gr 2,64 AGS 29,90 Prot 82,02 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans

Escalope de pollo a la milanesa / Chicken escalope **1-3-10T**
Puré de patata / Mashed potatoes **2-13**

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

30 576 Kcal 15,18 Gr 1,30 AGS 31,15 Prot 75,81 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 pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

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 **4-5T-6T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**

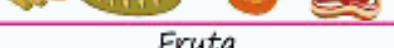
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**

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



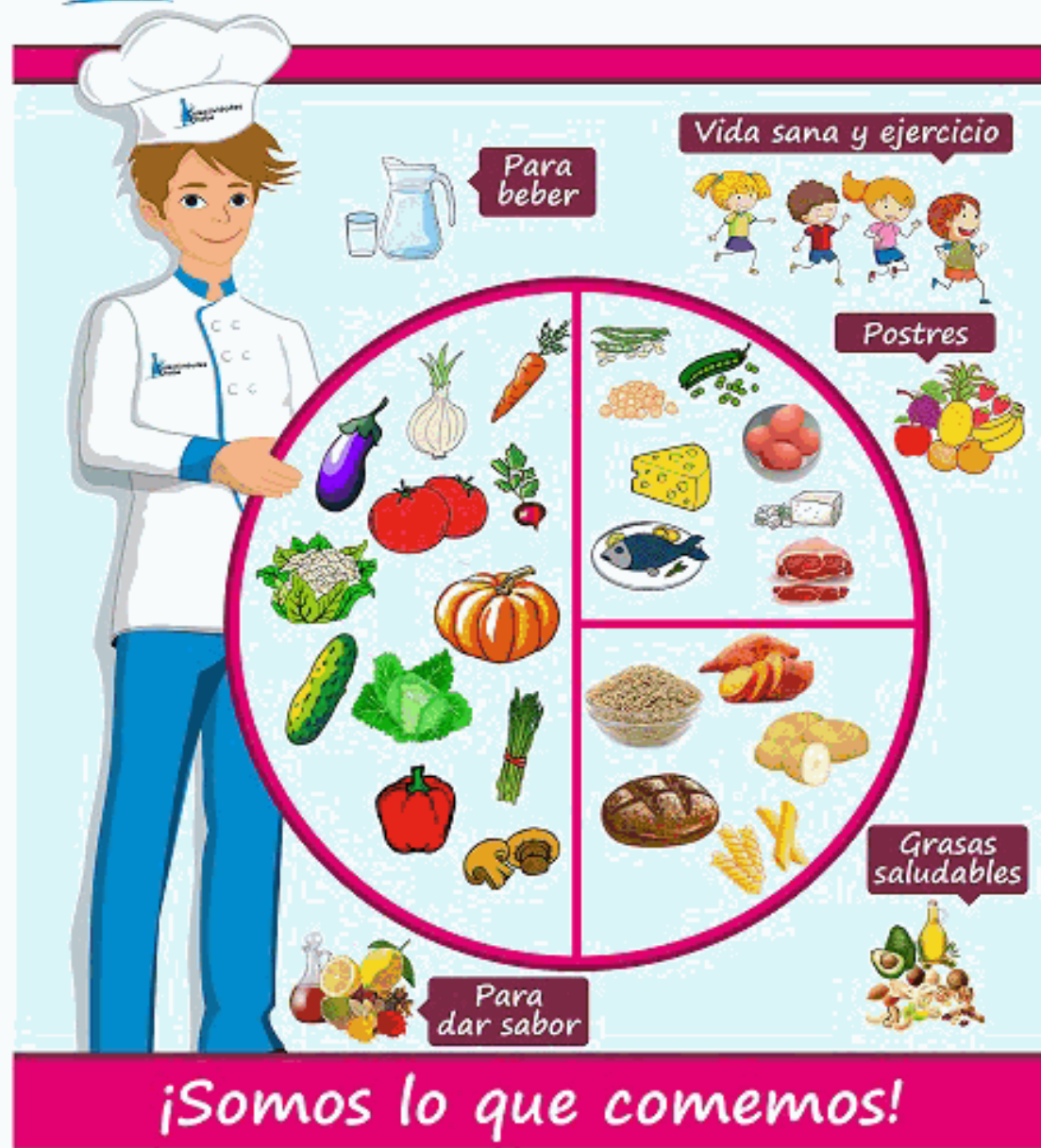
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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

- 14 525 Kcal 20,08 Gr 1,67 AGS 17,08 Prot 73,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette 3

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 Sin Marisco

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

- 8 615 Kcal 14,76 Gr 1,82 AGS 42,05 Prot 85,99 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T

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

- 23 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

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

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

- 10 646 Kcal 20,06 Gr 4,30 AGS 30,21 Prot 80,00 HC
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

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

- 24 625 Kcal 17,69 Gr 3,46 AGS 36,10 Prot 72,95 HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

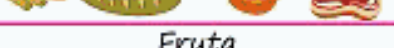
- 31 758 Kcal 41,89 Gr 9,53 AGS 21,30 Prot 70,82 HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream 13

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



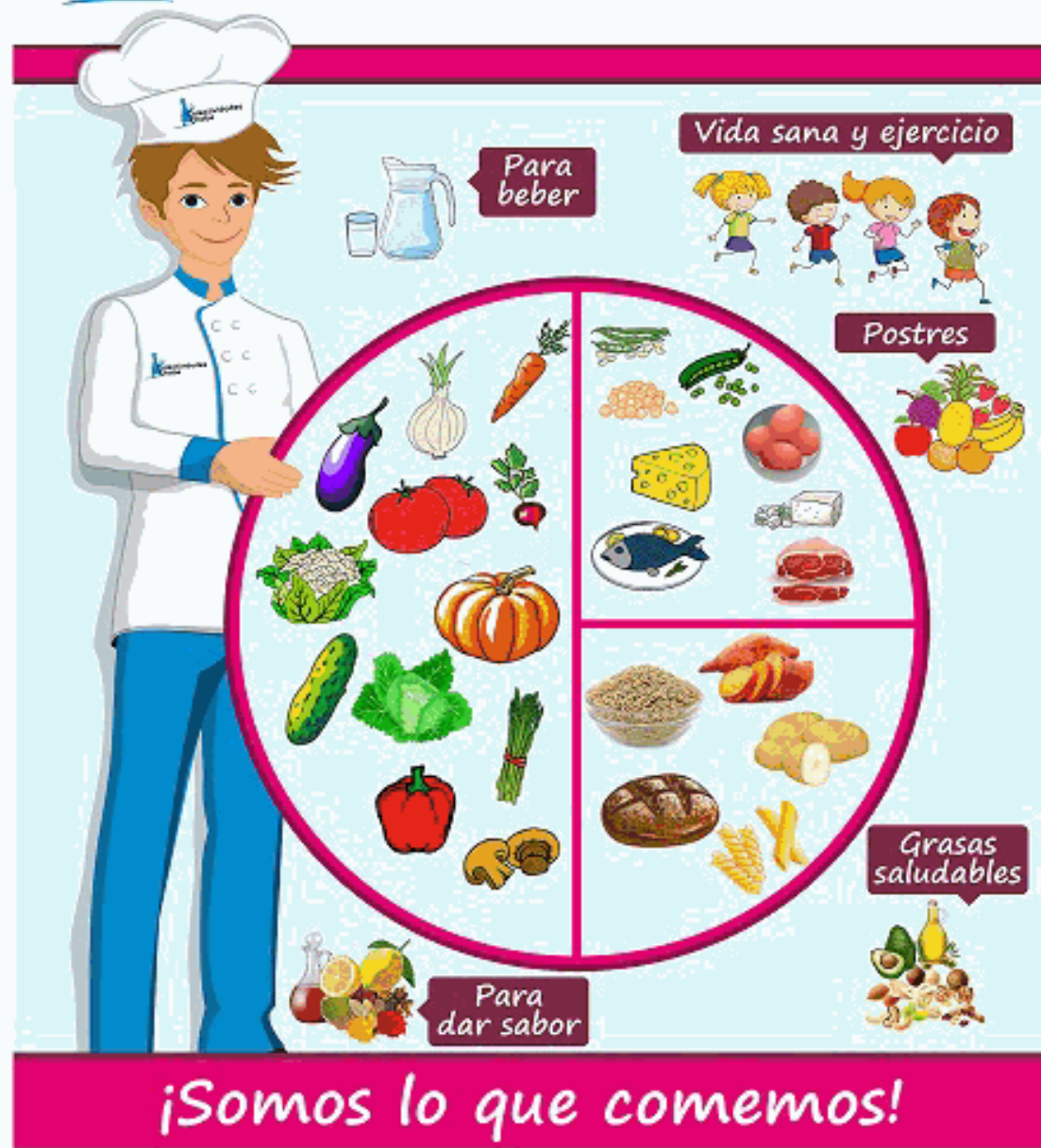
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

- 6 **577 Kcal 24,61 Gr 2,30 AGS 27,51 Prot 57,91 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. / Fruit and bread **1**
- 13
- 20 **635 Kcal 23,14 Gr 1,35 AGS 27,98 Prot 73,17 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. / Fruit and bread **1**
- 27 **576 Kcal 23,56 Gr 2,22 AGS 20,90 Prot 68,07 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. / Fruit and bread **1**

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 **650 Kcal 38,26 Gr 7,68 AGS 23,81 Prot 50,53 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**
- 14 **521 Kcal 20,01 Gr 1,68 AGS 17,29 Prot 72,25 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Tortilla francesa* / French omelette **3**
Calabacín al horno / Sautéed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 21 **509 Kcal 25,72 Gr 4,25 AGS 21,74 Prot 47,29 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**
- 28 **608 Kcal 20,34 Gr 2,46 AGS 44,03 Prot 55,03 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**

Colegio San Pedro Apóstol Sin Marisco, Frutos Secos

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 1 **716 Kcal 19,64 Gr 2,91 AGS 31,38Prot 102,78 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. / Fruit and bread **1**
- 8 **611 Kcal 14,69 Gr 1,83 AGS 42,25Prot 84,64 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley **10T**
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 15 **550 Kcal 33,68 Gr 2,15 AGS 30,50Prot 59,90 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. / Fruit and bread **1**
- 22 **613 Kcal 25,34 Gr 2,06 AGS 28,11Prot 67,42 HC**
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Salmón al horno / Baked salmon **4**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan. / Fruit and bread **1**
- 29 **624 Kcal 24,58 Gr 3,14 AGS 32,71Prot 65,30 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. / Fruit and bread **1**

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

JUEVES / THURSDAY

- 2 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**
- 9 **681 Kcal 40,81Gr 8,91 AGS 24,22 Prot 76,79 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**
- 16 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**
- 23 **637 Kcal 22,60Gr 2,65 AGS 30,19 Prot 76,42 HC**
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
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**
- 30 **554 Kcal 15,17Gr 1,31 AGS 31,43 Prot 70,21 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**

Octubre 2025 October

VIERNES / FRIDAY

- 3 **591 Kcal 15,24 Gr 2,97 AGS 29,94Prot 77,02HC**
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**
- 10 **649 Kcal 20,00 Gr 4,31 AGS 30,49Prot 80,20HC**
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**
- 17 **601 Kcal 14,63 Gr 2,98 AGS 34,65Prot 82,11HC**
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**
- 24 **628 Kcal 17,63 Gr 3,47 AGS 36,38Prot 73,15HC**
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**
- 31 **761 Kcal 41,83 Gr 9,53 AGS 21,58Prot 71,02HC**
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**

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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 20,89 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 Sin Orégano

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 1-3-4-5T-6T-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

- 23 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

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

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 4-5T-6T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

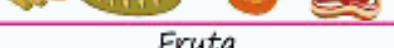
- 31 758 Kcal 41,89 Gr 9,53 AGS 21,30 Prot 70,82 HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream 13

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



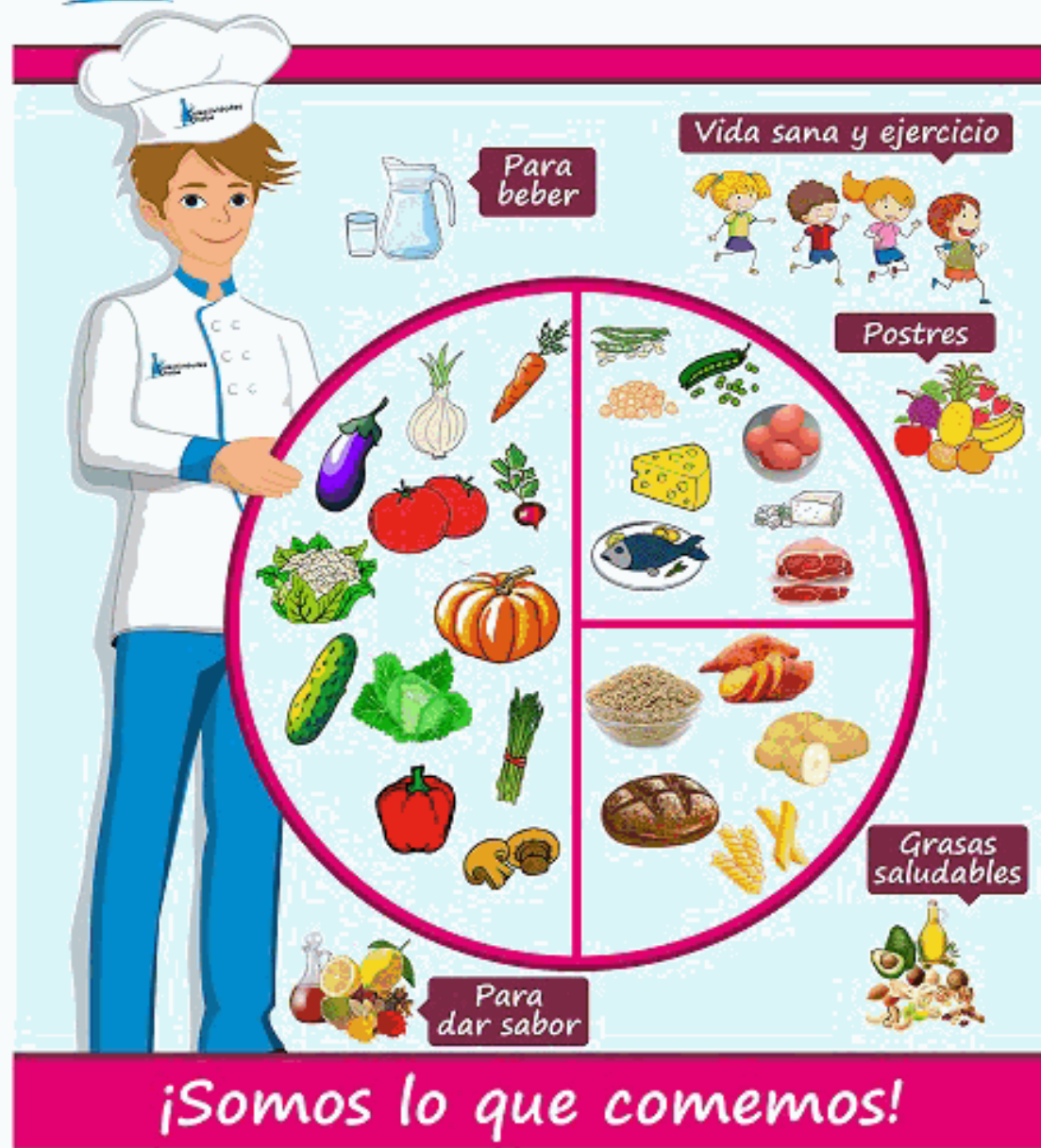
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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

- 14 525 Kcal 20,08 Gr 1,67 AGS 17,08 Prot 73,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette 3

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 Sin Pescado

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

- 8 615 Kcal 14,76 Gr 1,82 AGS 42,05 Prot 85,99 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T

Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

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

- 15 572 Kcal 20,82 Gr 3,53 AGS 28,89 Prot 60,48 HC
Espirales carbonara / Carbonara Spirals 1-2-3T-8T-11T

Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 22 554 Kcal 18,00 Gr 3,48 AGS 30,07 Prot 68,27 HC
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Filete de ternera asada / Grilled beef fillet
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

- 29 552 Kcal 14,58 Gr 3,08 AGS 35,97 Prot 66,71 HC
Brócoli rehogado con bacón / Sautéed broccoli with bacon

Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
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

- 23 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
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

VIERNES / FRIDAY

- 3 608 Kcal 16,19 Gr 3,23 AGS 33,02 Prot 76,32 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

- 10 646 Kcal 20,06 Gr 4,30 AGS 30,21 Prot 80,00 HC
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

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

- 24 625 Kcal 17,69 Gr 3,46 AGS 36,10 Prot 72,95 HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

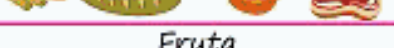
- 31 758 Kcal 41,89 Gr 9,53 AGS 21,30 Prot 70,82 HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream 13

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



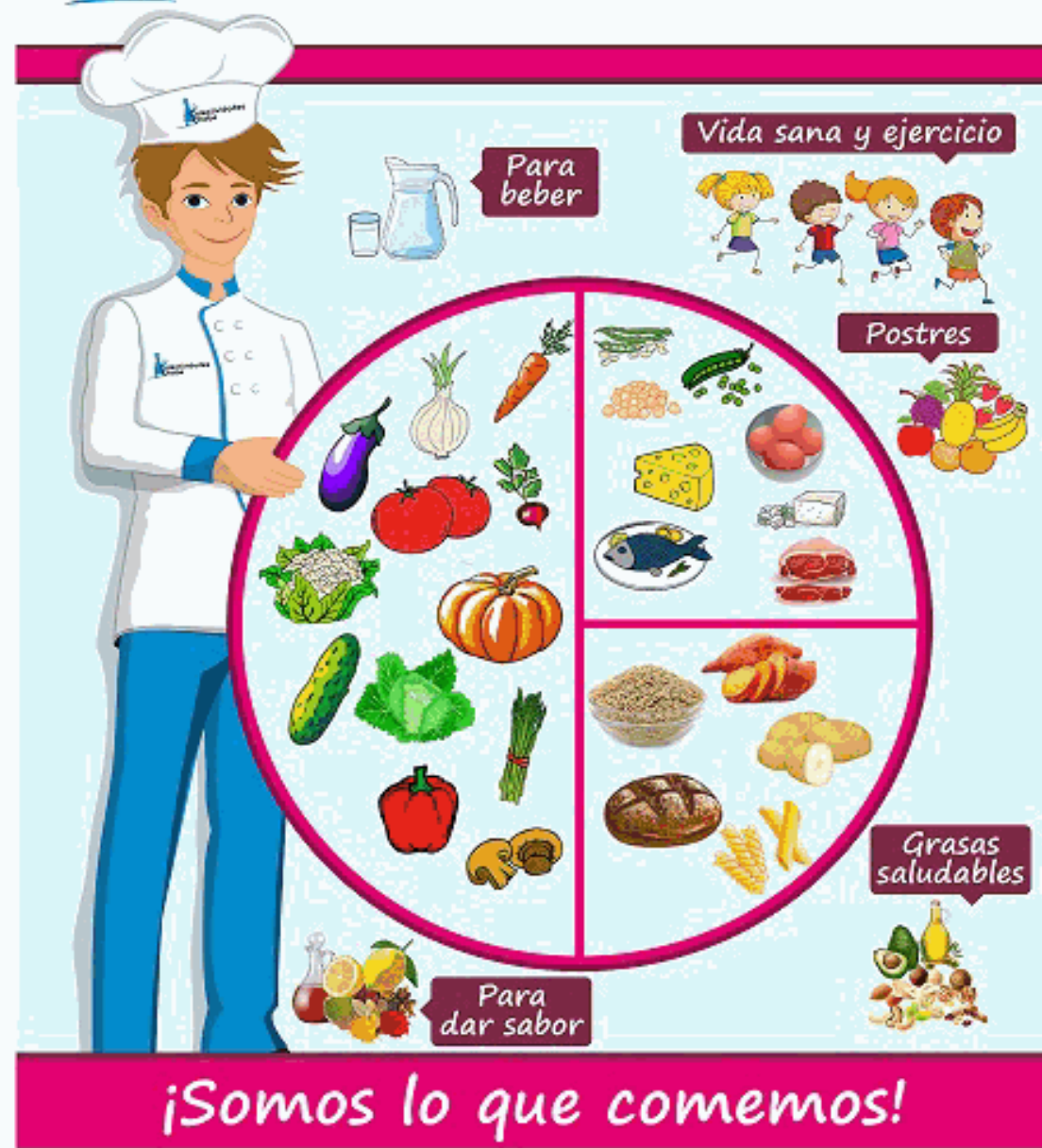
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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 20,89 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 Sin Pescado Blanco

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

- 8 615 Kcal 14,76 Gr 1,82 AGS 42,05 Prot 85,99 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T

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

- 15 572 Kcal 20,82 Gr 3,53 AGS 28,89 Prot 60,48 HC
Espirales carbonara / Carbonara Spirals 1-2-3T-8T-11T
Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
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

- 23 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans

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

VIERNES / FRIDAY

- 3 608 Kcal 16,19 Gr 3,23 AGS 33,02 Prot 76,32 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

- 10 646 Kcal 20,06 Gr 4,30 AGS 30,21 Prot 80,00 HC
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

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

- 24 625 Kcal 17,69 Gr 3,46 AGS 36,10 Prot 72,95 HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T

Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika

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



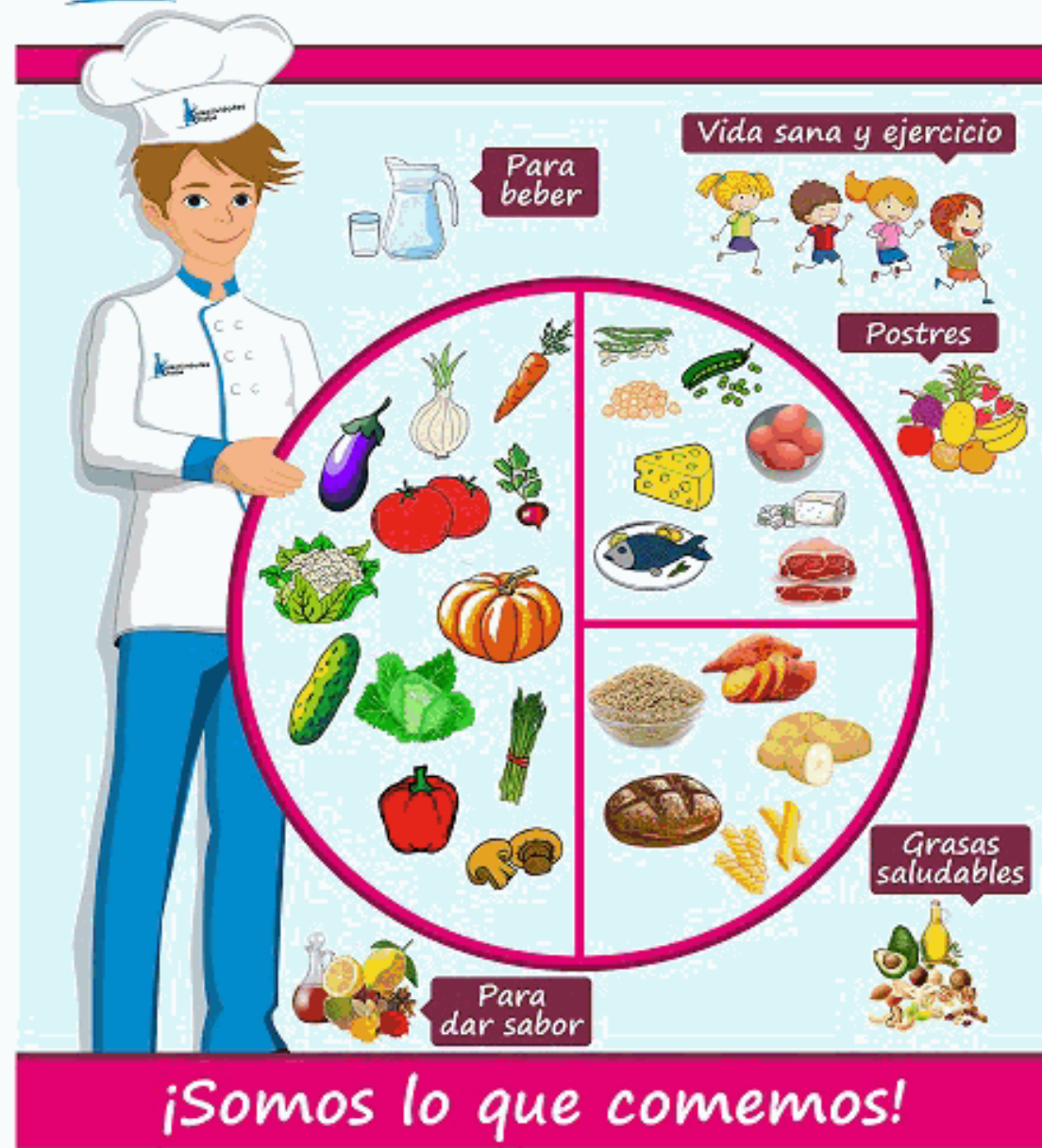
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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 20,89 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

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**

14 525 Kcal 20,08 Gr 1,67 AGS 17,08 Prot 73,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Tortilla francesa* / French omelette **3**

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**

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 **1-3-4-5T-6T-8T-11T**
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

15 572 Kcal 31,74 Gr 1,62 AGS 31,25 Prot 69,58 HC
Espirales con tomate / Spirals with tomato sauce **1-3T-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.

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**

23 507 Kcal 23,54 Gr 2,77 AGS 26,95 Prot 46,75 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
Escalope de pollo a la milanesa / Chicken escalope **1-3-10T**
Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk **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**

3 567 Kcal 12,66 Gr 1,52 AGS 25,82 Prot 81,42 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Bacalao al horno / Baked Cod **4**

Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Gelatina y pan / Jelly and bread **1-8T-9T-12T**

10 685 Kcal 22,92 Gr 2,84 AGS 25,57 Prot 88,25 HC
Paella de verduras y pollo / Paella with vegetables and chicken
Merluza a la andaluza / Battered Hake **1-4-5T-6T-8T-11T**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Gelatina y pan / Jelly and bread **1-8T-9T-12T**

17 577 Kcal 12,05 Gr 1,53 AGS 30,53 Prot 86,51 HC
Puré de calabacín, puerro y calabaza / Vegetables cream with turkey
Ragout de pavo / Turkey in sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Gelatina y pan / Jelly and bread **1-8T-9T-12T**
24 599 Kcal 15,08 Gr 2,08 AGS 28,10 Prot 80,73 HC
Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Merluza a la vizcaína / Baked Cod **4-5T-6T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Gelatina y pan / Jelly and bread **1-8T-9T-12T**

31 737 Kcal 39,25 Gr 8,09 AGS 17,46 Prot 75,42 HC
Crema de calabaza y zanahoria / Pumpkin cream **13**

Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
Patatas fritas / Fried potatoes

Gelatina y pan / Jelly and bread **1-8T-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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

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 20,89 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 Sin Salmón

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 1-3-4-5T-6T-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

- 22 621 Kcal 28,40 Gr 2,32 AGS 24,37 Prot 68,27 HC
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Caballa en aceite / Mackerel in vegetable oil 4
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

- 29 631 Kcal 24,13 Gr 5,50 AGS 32,17 Prot 70,97 HC
Brócoli rehogado con bacón / Sautéed broccoli with bacon

Caballa con tomate / Mackerel in tomato 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

- 23 641 Kcal 22,67 Gr 2,64 AGS 29,98 Prot 77,77 HC
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
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 4-5T-6T

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



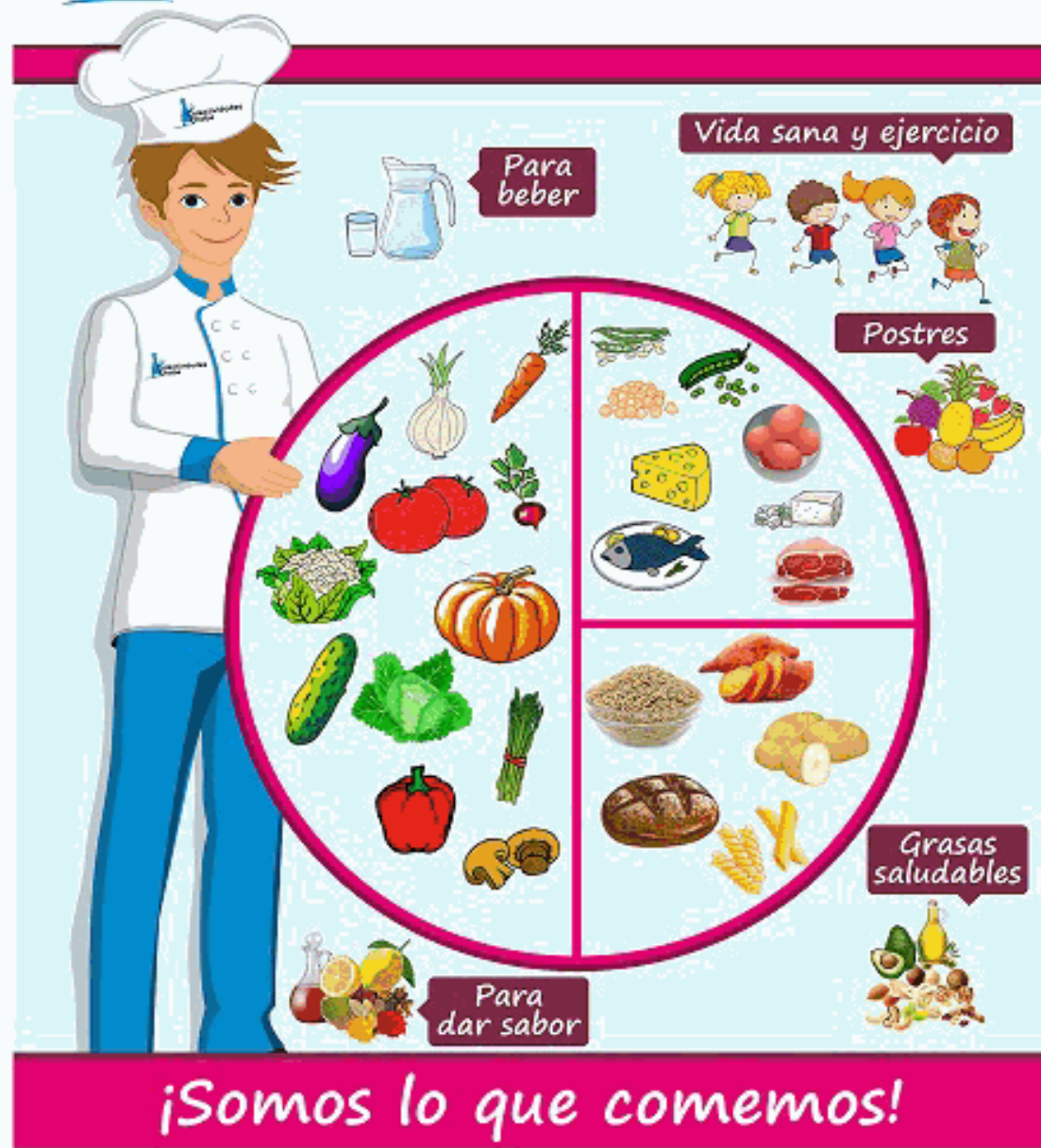
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 **344 Kcal 8,93 Gr 0,98 AGS 20,41 Prot 40,56 HC**
Puré de lentejas / Lentils stew with vegetables **1T-13**

13

20 **344 Kcal 8,93 Gr 0,98 AGS 20,41 Prot 40,56 HC**
Puré de lentejas / Lentils stew with vegetables **1T-13**

27 **133 Kcal 5,91 Gr 0,61 AGS 8,69 Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con pescado / Vegetables cream with fish **4-5T-6T-10T**

7 **163 Kcal 8,11 Gr 1,65 AGS 9,37 Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con cerdo / Vegetables cream with pork **10T**

14 **145 Kcal 6,67 Gr 1,01 AGS 9,97 Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con pollo / Vegetables cream with chicken **10T**

21 **163 Kcal 8,11 Gr 1,65 AGS 9,37 Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con cerdo / Vegetables cream with pork **10T**

28 **233 Kcal 4,15 Gr 0,55 AGS 14,65 Prot 33,12 HC**
Puré de alubias blancas / White bean stew with vegetables **13**

8 **147 Kcal 6,05 Gr 0,61 AGS 10,15Prot 14,43 HC**
Puré de verduras con merluza / Vegetables cream with hake **4-5T-6T-10T**

15 **133 Kcal 5,91 Gr 0,61 AGS 8,69Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con pescado / Vegetables cream with fish **4-5T-6T-10T**

22 **133 Kcal 5,91 Gr 0,61 AGS 8,69Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con pescado / Vegetables cream with fish **4-5T-6T-10T**

29 **133 Kcal 5,91 Gr 0,61 AGS 8,69Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con pescado / Vegetables cream with fish **4-5T-6T-10T**

9 **151 Kcal 6,91Gr 1,25 AGS 11,37 Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con ternera / Vegetables cream with beef **10T**

16 **488 Kcal 23,51Gr 3,00 AGS 30,37 Prot 37,33 HC**
Puré de garbanzos (cocido completo) / Madrid stew **10T-13**

23 **145 Kcal 6,67Gr 1,01 AGS 9,97 Prot 11,47 HC**
Puré de verduras con pollo / Vegetables cream with chicken **10T**

30 **488 Kcal 23,51Gr 3,00 AGS 30,37 Prot 37,33 HC**
Puré de garbanzos (cocido completo) / Madrid stew **10T-13**

10 **133 Kcal 5,91 Gr 0,61 AGS 8,69Prot 11,47HC**
Puré de verduras con pescado / Vegetables cream with fish **4-5T-6T-10T**

17 **144 Kcal 5,70 Gr 0,60 AGS 11,81Prot 11,47HC**
Puré de verduras con pavo / Vegetables cream with turkey **10T**

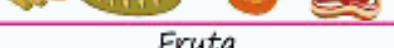
24 **147 Kcal 6,05 Gr 0,61 AGS 10,15Prot 14,43HC**
Puré de verduras con merluza / Vegetables cream with hake **4-5T-6T-10T**

31 **151 Kcal 6,91 Gr 1,25 AGS 11,37Prot 11,47HC**
Puré de verduras con ternera / Vegetables cream with beef **10T**

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

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

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



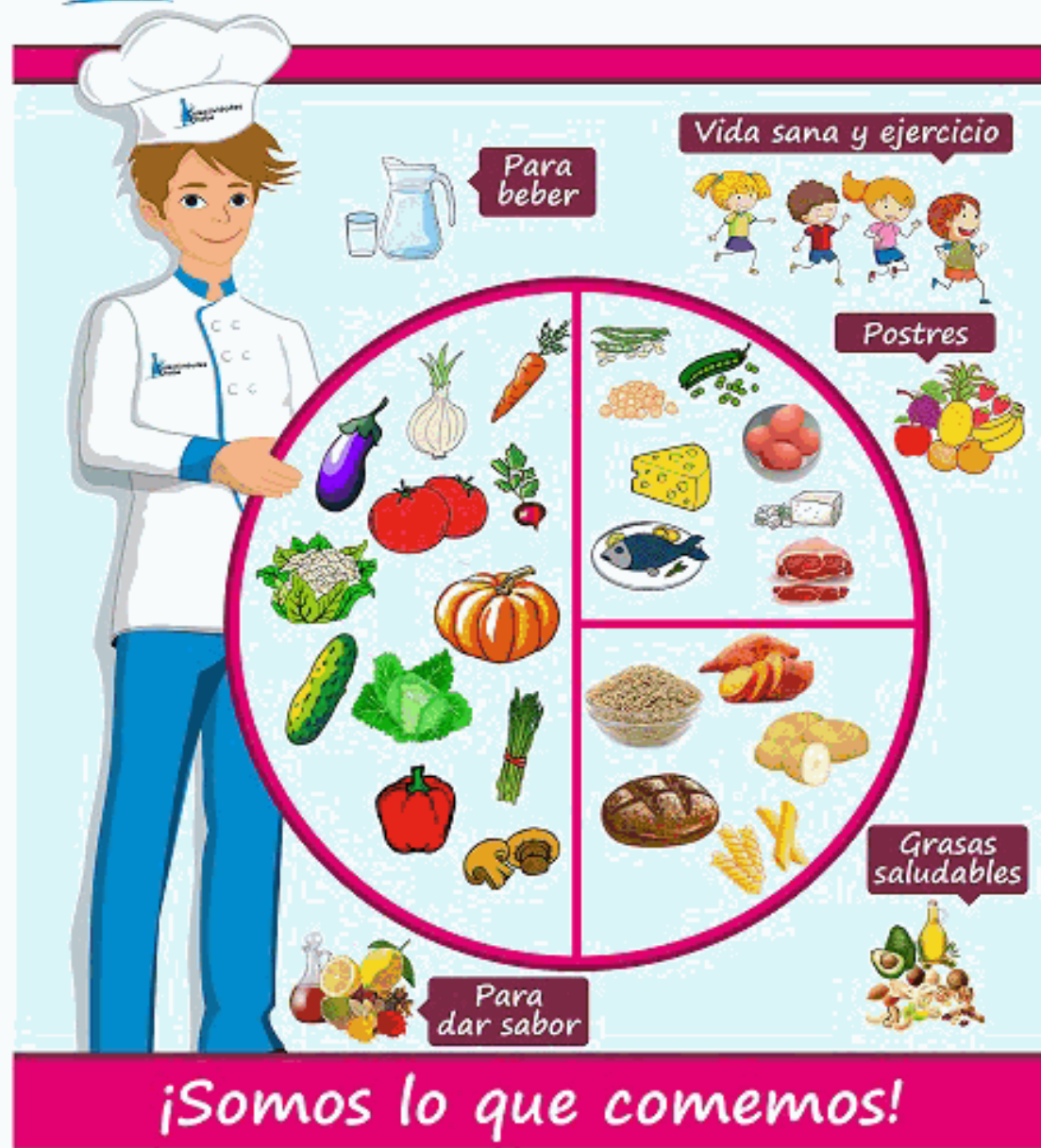
91 705 82 33



calidad@colectividadeschabe.com



Colectividades
Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com