

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1	678 Kcal 32 Gr 20 Prot 80 HC 1,0 AGS	2	664 Kcal 33 Gr 16 Prot 53 HC 0,2 AGS	3	692 Kcal 37 Gr 22 Prot 46 HC 1,8 AGS	4	654 Kcal 36 Gr 32 Prot 92 HC 0,0 AGS	5	634 Kcal 35 Gr 21 Prot 56 HC 2,4 AGS
Jornada Constitución Española									
Brócoli rehogado Sautéed broccoli		Lentejas ecológicas al estilo casero Eco. lentil stew 1T		Crema de patata,calabacín y zanah Cream of vegetable soup 10T		Caracolillos con salsa de tomate Pasta with tomato		Paella de verduras y pollo Rice with tomato sauce	
Magro de cerdo en su jugo c/coús-coús Lean pork curry with potatoes 1-8T-11T		Lomos de abadejo en salsa con ensalada Fish in sauce with salad 4		Jamoncitos de pollo asados c/ champiñones Chicken drumsticks&potatoes		Merluza al horno con lechuga y maíz Baked hake with lettuce and corn 4-5T-6T		Tortilla de patata c/tomate natural en rodajas Homemade potato omelette& tomatoes 3	
Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Yogur 2	
Pan integral Whole wheat bread 1		Pan Bread 1		Pan Bread 1		Pan Bread 1		Pan Bread 1	
8		9	673 Kcal 45 Gr 25 Prot 91 HC 0,8 AGS	10	648 Kcal 25 Gr 30 Prot 100 HC 0,7 AGS	11	646 Kcal 32 Gr 29 Prot 64 HC 0,0 AGS	12	643 Kcal 43 Gr 35 Prot 45 HC 2,6 AGS
Festivo									
Macarrones eco a la carbonara (nata y bacón) Organic macaron carbonara 1-2-3T-8T-11T		Sopa de cocido c/fideo cabellín eco Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T		Puré de calabaza, calabacín y puerro Roasted vegetable purée 13		Alubias blancas c/patata,zanahoria y pimienta Stewed white beans with vegetables			
Filete de bacalao rebozado c/lechuga y aceitunas. Battered cod with salad 1-2T-3T-4-5T-6T		Garbanzos,pollo,ternera,chorizo y verduras Chickpeas,chicken beef&veg 10T		Escalope con arroz integral salteado Escalope with brown rice		Tortilla de pavo con lechuga Turkey omelitte with lettuce 3			
Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Yogur 2	
Pan Bread 1		Pan Bread 1		Pan Bread 1		Pan Bread 1		Pan Bread 1	
15	691 Kcal 37 Gr 29 Prot 91 HC 0,0 AGS	16	629 Kcal 33 Gr 45 Prot 64 HC 0,2 AGS	17	625 Kcal 27 Gr 14 Prot 58 HC 1,9 AGS	18	740 Kcal 32 Gr 27 Prot 82 HC 0,1 AGS	19	
Comida especial									
Sopa de lluvia Soup 1-3T-8T-11T		Lentejas eco a la Riojana Rioja-style organic lentils 1T		Judías verdes rehogadas Sauteed green beans		Arroz rehogado c/ajo,perejil y salsa de tomate Brown rice with tomato sauce			
Ragout de pavo a la jardinera turkey ragout with vegetables		Gallo San Pedro c/lechuga y remolacha Battered fish w/lettuce and beetroot 4-5T-6T		Huevos con bechamel y c/ensalada de espinacas frescas Eggs villaroy and spinach salad 1-2-3-4T-5T-6T-8		Salmón en salsa al eneldo con lechuga y maíz Salmon in dill sauce with lettuce4 new			
Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2		Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2			
Pan integral Whole wheat bread 1		Pan Bread 1		Pan Bread 1		Pan Bread 1			
22		23		24		25		26	

Todos los que hacemos posible el funcionamiento de Colectividades Chabe, queremos desearles una Feliz Navidad y un



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



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAB00337. Departamento de Nutrición



PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

COMIDA	CENA
Hidratos + Carne 	Verdura + Pescado
Hidratos + Pescado 	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne
Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado
Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne
Fruta + Lácteo 	Fruta

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

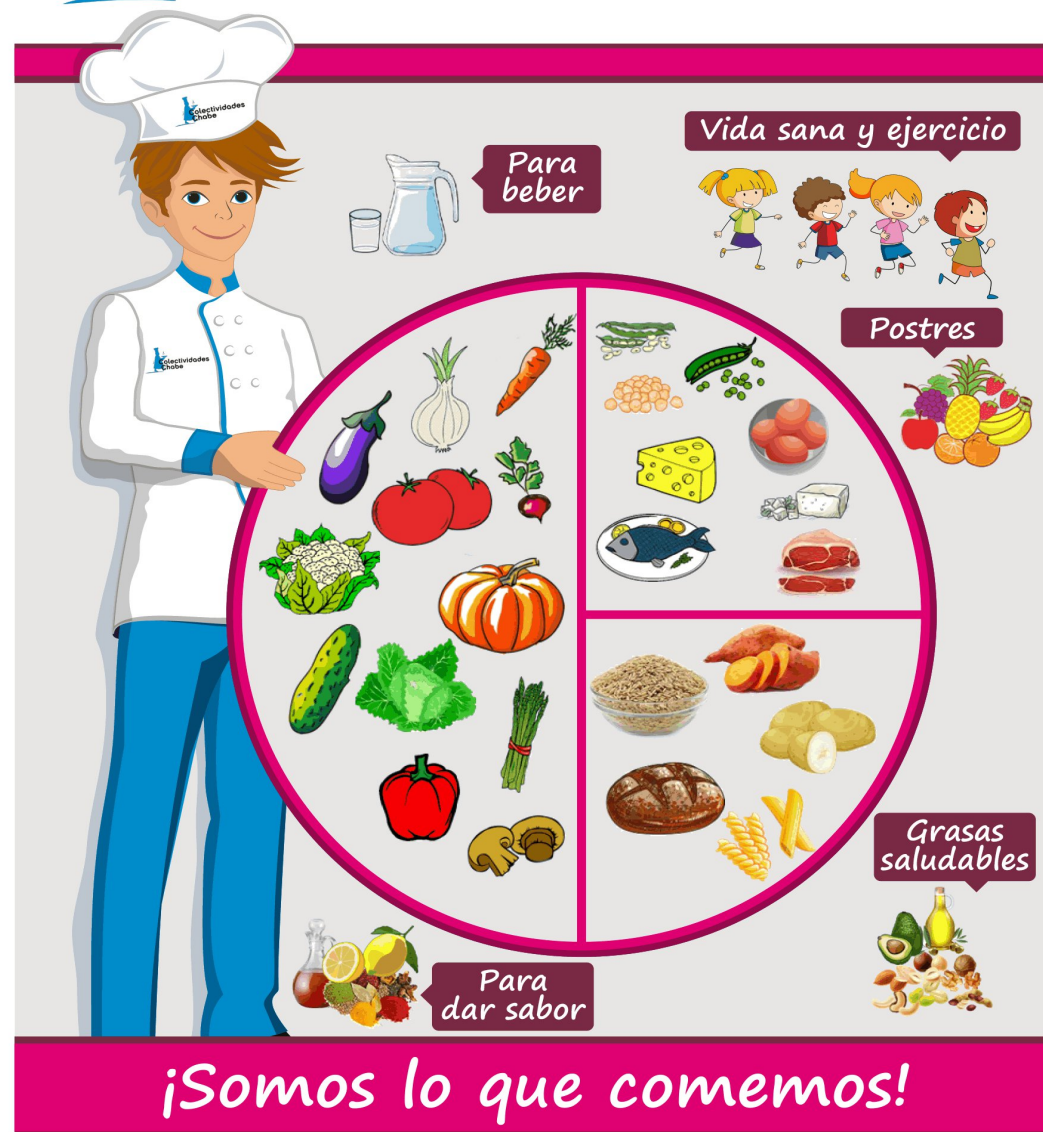


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com