

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 615 Kcal 47 Gr 40 Prot 91 HC 0,0 AGS
Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables **1T**
Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

2 653 Kcal 37 Gr 30 Prot 88 HC 1,0 AGS
Macarrones integr napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Suprema de salmón al horno con ens.lechuga Grilled salmon fillet with salad **4-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

3 674 Kcal 35 Gr 22 Prot 67 HC 2,7 AGS
Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables **T**
Tortilla francesa Omelett **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

4 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 102 HC 0,2 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce **T**
Albóndigas de soja c/ens.lechuga y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad **8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

5 685 Kcal 32 Gr 32 Prot 59 HC 2,4 AGS
Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables
Abadejo al horno con ensalada fish fillet with salad **4**

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

8 654 Kcal 41 Gr 37 Prot 97 HC 0,0 AGS
Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

9 682 Kcal 32 Gr 11 Prot 83 HC 1,4 AGS
Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans **T**

Hamburguesa vegetal con patatas Hamburger & potatoes **1-8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10 704 Kcal 25 Gr 24 Prot 96 HC 1,4 AGS
Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables **T**
Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

11 676 Kcal 27 Gr 25 Prot 85 HC 0,2 AGS
Arroz con verduras Rice with vegetables
Merluza a la vizcaína con ens.lechuga. Biscay hake & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

12 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 104 HC 3,1 AGS
Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables **T**

Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

15 620 Kcal 23 Gr 38 Prot 90 HC 0,0 AGS
Lentejas guisadas con pimiento rojo,verde y cebolla. Lentil stew with vegetables **1T**

Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

16 643 Kcal 32 Gr 13 Prot 95 HC 1,4 AGS
Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Hamburguesa vegetal Meatballs **1-8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17 696 Kcal 28 Gr 18 Prot 110 HC 1,3 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Tortilla de calabacín con ens.lechuga y maíz. Zucchini omelet & salad **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

18 664 Kcal 25 Gr 30 Prot 79 HC 0,0 AGS
Sopa de fideos Soup **1-3T-8T-11T**

Abadejo al horno con rod tomate Fish fillet with tomato **4**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

19 634 Kcal 40 Gr 33 Prot 55 HC 3,6 AGS
Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots

Merluza al estilo cheff con cachelos Hake fillet & potatoes **4-5T-6T-10T**

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

22

23

24

25

26

29

30



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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivar Rojas. Cal. MAD00337. Departamento de Nutrición

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



PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 615 Kcal 47 Gr 40 Prot 91 HC 0,0 AGS
Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables **1T**
Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

2 653 Kcal 37 Gr 30 Prot 88 HC 1,0 AGS
Macarrones integr napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Suprema de salmón al horno con ens.lechuga Grilled salmon fillet with salad **4-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

3 674 Kcal 35 Gr 22 Prot 67 HC 2,7 AGS
Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables **T**
Tortilla francesa Omelett **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

4 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 102 HC 0,2 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce **T**
Albóndigas de soja c/ens.lechuga y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad **8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

5 683 Kcal 34 Gr 28 Prot 60 HC 4,4 AGS
Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables
Contramuslo de pollo asado con ensalada. Chicken & salad

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

8 654 Kcal 41 Gr 37 Prot 97 HC 0,0 AGS
Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

9 653 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 0,2 AGS
Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans **T**

Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10 704 Kcal 25 Gr 24 Prot 96 HC 1,4 AGS
Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables **T**
Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

11 676 Kcal 27 Gr 25 Prot 85 HC 0,2 AGS
Arroz con verduras Rice with vegetables
Merluza a la vizcaína con ens.lechuga. Biscay hake & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

12 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 104 HC 3,1 AGS
Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables **T**

Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

15 620 Kcal 23 Gr 38 Prot 90 HC 0,0 AGS
Lentejas guisadas con pimiento rojo,verde y cebolla. Lentil stew with vegetables **1T**

Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

16 669 Kcal 32 Gr 14 Prot 100 HC 1,4 AGS
Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Hamburguesa vegetal con patatas Hamburger & potatoes **1-8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17 696 Kcal 28 Gr 18 Prot 110 HC 1,3 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Tortilla de calabacín con ens.lechuga y maíz. Zucchini omelet & salad **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

18 646 Kcal 27 Gr 21 Prot 80 HC 1,5 AGS
Sopa de fideos Soup **1-3T-8T-11T**

Jamoncitos de pollo asados al limón con ens.tomate Chicken drumsticks & tomato salad

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

19 634 Kcal 40 Gr 33 Prot 55 HC 3,6 AGS
Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots

Merluza al estilo cheff con cachelos Hake fillet & potatoes **4-5T-6T-10T**

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

22

23

24

25

26

29

30



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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivar Ramos. Cal. MAD00337. Departamento de Nutrición

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



PAUTAS SALUDABLES A CONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 615 Kcal 47 Gr 40 Prot 91 HC 0,0 AGS

Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables **1T**
Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

2 653 Kcal 37 Gr 30 Prot 88 HC 1,0 AGS

Macarrones integr napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Suprema de salmón al horno con ens.lechuga Grilled salmon fillet with salad **4-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

3 674 Kcal 35 Gr 22 Prot 67 HC 2,7 AGS

Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables **T**
Tortilla francesa Omelett **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

4 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 102 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce **T**
Albóndigas de soja c/ens.lechuga y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad **8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

5 683 Kcal 34 Gr 28 Prot 60 HC 4,4 AGS

Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables
Contramuslo de pollo asado con ensalada. Chicken & salad

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

8 654 Kcal 41 Gr 37 Prot 97 HC 0,0 AGS

Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

9 553 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans **T**

Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10 704 Kcal 25 Gr 24 Prot 96 HC 1,4 AGS

Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables **T**
Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

11 676 Kcal 27 Gr 25 Prot 85 HC 0,2 AGS

Arroz con verduras Rice with vegetables

Merluza a la vizcaina con ens.lechuga. Biscay hake & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

12 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 104 HC 3,1 AGS

Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables **T**

Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

15 620 Kcal 23 Gr 38 Prot 90 HC 0,0 AGS

Lentejas guisadas con pimiento rojo,verde y cebolla. Lentil stew with vegetables **1T**

Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

16 669 Kcal 32 Gr 14 Prot 100 HC 1,4 AGS

Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Hamburguesa vegetal con patatas Hamburger & potatoes **1-8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17 696 Kcal 28 Gr 18 Prot 110 HC 1,3 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Tortilla de calabacín con ens.lechuga y maíz. Zucchini omelet & salad **3**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

18 646 Kcal 27 Gr 21 Prot 80 HC 1,5 AGS

Sopa de fideos Soup **1-3T-8T-11T**

Jamoncitos de pollo asados al limón con ens.tomate Chicken drumsticks & tomato salad

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

19 634 Kcal 40 Gr 33 Prot 55 HC 3,6 AGS

Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots

Merluza al estilo cheff con cachelos Hake fillet & potatoes **4-5T-6T-10T**

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

22

23

24

25

26



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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivar Rojas. Cal. MAD00337. Departamento de Nutrición

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



PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 645 Kcal 35 Gr 46 Prot 88 HC 1,0 AGS

Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables **1T**
Pollo al horno con zanahoria Baked chicken & carrot

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

2 623 Kcal 34 Gr 28 Prot 84 HC 1,0 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta
Suprema de salmón al horno con ensl.lechuga Grilled salmon fillet with salad **4-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

3 607 Kcal 34 Gr 27 Prot 73 HC 2,3 AGS

Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables
Cinta de lomo a la gallega. Pork loin

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

4 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 102 HC 0,2 AGS

T Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Albóndigas de soja c/ens.lechuga y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad **8**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

5 683 Kcal 34 Gr 28 Prot 60 HC 4,4 AGS

Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables
Contramuslo de pollo asado con ensalada. Chicken & salad

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

8 607 Kcal 38 Gr 33 Prot 93 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten al pomodoro G/f pasta with tomato

Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

9 653 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans **T**

Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10 671 Kcal 39 Gr 29 Prot 90 HC 0,3 AGS

T Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables
Hamburguesa mixta en salsa hamburger **8**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

11 699 Kcal 28 Gr 27 Prot 85 HC 0,9 AGS

Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat

Merluza a la vizcaina con ens.lechuga. Biscay hake & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

12 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 104 HC 3,1 AGS

Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables **T**

Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

15 620 Kcal 23 Gr 38 Prot 90 HC 0,0 AGS

Lentejas guisadas con pimiento rojo,verde y cebolla. Lentil stew with vegetables **1T**

Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

16 638 Kcal 26 Gr 18 Prot 78 HC 1,2 AGS

Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Lacón al horno con patatas. Lacon fillet & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17 608 Kcal 38 Gr 31 Prot 104 HC 1,1 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Estofado de pavo Turkey stew

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

18 706 Kcal 27 Gr 25 Prot 92 HC 1,8 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Jamoncitos de pollo asados al limón con ens.tomate Chicken drumsticks & tomato salad

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

19 634 Kcal 40 Gr 33 Prot 55 HC 3,6 AGS

Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots

Merluza al estilo cheff con cachelos Hake fillet & potatoes **4-5T-6T-10T**

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

22

23

24

25

26

29

30



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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivar Ramos. Cal. MAD00337. Departamento de Nutrición

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



PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 615 Kcal 47 Gr 40 Prot 91 HC 0,0 AGS Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables 1T Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot 3 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>2 653 Kcal 37 Gr 30 Prot 88 HC 1,0 AGS Macarrones integr napolitana pasta w/tomato 1-3T-8T-11T Suprema de salmón al horno con ens.llechuga Grilled salmon fillet with salad 4-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>3 707 Kcal 34 Gr 27 Prot 73 HC 2,3 AGS Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables T Cinta de lomo a la gallega. Pork loin Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>4 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 102 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce T Albóndigas de soja c/ens.lechuga y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad 8 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>5 597 Kcal 30 Gr 25 Prot 51 HC 2,1 AGS Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables Contramuslo de pollo asado con ensalada. Chicken & salad Yogur de soja 189 Pan Bread 1</p>
<p>8 654 Kcal 41 Gr 37 Prot 97 HC 0,0 AGS Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato 1-3T-8T-11T Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad 4 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>9 653 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans T Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 704 Kcal 25 Gr 24 Prot 96 HC 1,4 AGS Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables T Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad 3 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>11 699 Kcal 28 Gr 27 Prot 85 HC 0,9 AGS Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat Merluza a la vizcaina con ens.lechuga. Biscay hake & salad 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 696 Kcal 28 Gr 26 Prot 95 HC 0,8 AGS Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables T Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables Yogur de soja 189 Pan Bread 1</p>
<p>15 620 Kcal 23 Gr 38 Prot 90 HC 0,0 AGS Lentejas guisadas con pimiento rojo,verdey cebolla. Lentil stew with vegetables 1T Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad 4 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>16 638 Kcal 26 Gr 18 Prot 78 HC 1,2 AGS Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream Lacón al horno con patatas. Lacon fillet & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>17 696 Kcal 28 Gr 18 Prot 110 HC 1,3 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Tortilla de calabacín con ens.lechuga y maíz. Zucchini omelet & salad 3 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>18 646 Kcal 27 Gr 21 Prot 80 HC 1,5 AGS Sopa de fideos integral y eco Soup 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asados al limón con ens.tomate Chicken drumsticks & tomato salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19 648 Kcal 37 Gr 29 Prot 46 HC 1,3 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots Merluza al estilo cheff con cachelos Hake fillet & potatoes 4-5T-6T-10T Yogur de soja 189 Pan Bread 1</p>
22	23	24	25	26
29	30			

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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada



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

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



PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 675 Kcal 42 Gr 32 Prot 94 HC 0,0 AGS Crema de verduras Cream of vegetables</p> <p>Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot 3</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan integral Bread 1</p>	<p>2 657 Kcal 31 Gr 25 Prot 77 HC 0,9 AGS Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta</p> <p>Suprema de salmón al horno con ensl.lechuga Grilled salmon fillet with salad 4-10T</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>3 679 Kcal 31 Gr 22 Prot 69 HC 2,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Vegetables</p> <p>Cinta de lomo a la gallega. Pork loin</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan integral Bread 1</p>	<p>4 670 Kcal 31 Gr 26 Prot 82 HC 2,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce</p> <p>albóndigas caseras de ternera Meatballs</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>5 621 Kcal 31 Gr 26 Prot 64 HC 4,0 AGS Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada. Chicken & salad</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>8 633 Kcal 35 Gr 30 Prot 85 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten al pomodoro G/f pasta with tomato</p> <p>Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad 4</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan integral Bread 1</p>	<p>9 679 Kcal 22 Gr 22 Prot 90 HC 0,2 AGS Puré de verduras Cream of vegetables</p> <p>Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>10 669 Kcal 21 Gr 10 Prot 72 HC 1,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Vegetables</p> <p>Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad 3</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan integral Bread 1</p>	<p>11 635 Kcal 26 Gr 24 Prot 77 HC 0,9 AGS Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensl.lechuga. Biscay hake & salad 4-5T-6T-10T</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>12 605 Kcal 30 Gr 21 Prot 76 HC 4,6 AGS Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables T</p> <p>Tortilla francesa Omelett 3</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>15 678 Kcal 20 Gr 22 Prot 75 HC 0,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Vegetables</p> <p>Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad 4</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan integral Bread 1</p>	<p>16 680 Kcal 24 Gr 16 Prot 71 HC 1,1 AGS Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream</p> <p>Lacón al horno con patatas. Lacon fillet & potatoes</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>17 633 Kcal 25 Gr 16 Prot 80 HC 1,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce</p> <p>Tortilla de calabacín con ensl.lechuga y maíz. Zucchini omelet & salad 3</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan integral Bread 1</p>	<p>18 642 Kcal 25 Gr 22 Prot 83 HC 1,6 AGS Sopa de fideos sin gluten G/f soup</p> <p>Jamoncitos de pollo asados al limón con ensl.tomate Chicken drumsticks & tomato salad</p> <p>Fruta temporada Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>19 677 Kcal 35 Gr 23 Prot 69 HC 3,1 AGS Verdura rehogada sin legumbre Vegetables</p> <p>Merluza al estilo cheff con cachelos Hake fillet & potatoes 4-5T-6T-10T</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
22	23	24	25	26

29

30



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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivar Ramos. Cal. MAD00337. Departamento de Nutrición

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



PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 615 Kcal 47 Gr 40 Prot 91 HC 0,0 AGS Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables 1T Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot 3</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>2 763 Kcal 37 Gr 34 Prot 87 HC 1,1 AGS Macarrones integr napolitana pasta w/tomato 1-3T-8T-11T Pollo al horno con ensalada Chicken in sauce & lettuce</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>3 707 Kcal 34 Gr 27 Prot 73 HC 2,3 AGS Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables T Cinta de lomo a la gallega. Pork loin</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>4 691 Kcal 37 Gr 19 Prot 102 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce T Albóndigas de soja c/ens.lechuga y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad 8</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>5 683 Kcal 34 Gr 28 Prot 60 HC 4,4 AGS Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables Contramuslo de pollo asado con ensalada. Chicken & salad</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>8 652 Kcal 53 Gr 31 Prot 102 HC 0,0 AGS Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato 1-3T-8T-11T </p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa Beef burger 8</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>9 653 Kcal 25 Gr 18 Prot 63 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans T</p> <p>Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 704 Kcal 25 Gr 24 Prot 96 HC 1,4 AGS Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables T Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad 3</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>11 708 Kcal 31 Gr 25 Prot 85 HC 3,2 AGS Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat</p> <p>Lomo al horno con lechuga Pork loin & lettuce</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 683 Kcal 32 Gr 30 Prot 104 HC 3,1 AGS Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables T</p> <p>Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>15 613 Kcal 42 Gr 36 Prot 91 HC 6,0 AGS Lentejas guisadas con pimiento rojo,verdery cebolla. Lentil stew with vegetables 1T</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera en salsa Meatballs 8</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>16 638 Kcal 26 Gr 18 Prot 78 HC 1,2 AGS Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream</p> <p>Lacón al horno con patatas. Lacon fillet & potatoes</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>17 696 Kcal 28 Gr 18 Prot 110 HC 1,3 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce</p> <p>Tortilla de patata con ens.lechuga y maíz. omelet & salad 3</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>18 646 Kcal 27 Gr 21 Prot 80 HC 1,5 AGS Sopa de fideos integral y eco Soup 1-3T-8T-11T </p> <p>Jamoncitos de pollo asados al limón con ens.tomate Chicken drumsticks & tomato salad</p> <p>Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19 615 Kcal 28 Gr 28 Prot 55 HC 3,1 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots</p> <p>Filete de sajonia al horno con cachelos Baked saxony & potatoes</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
22	23	24	25	26
29	30			

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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivar Ramos. Cal. MAD00337. Departamento de Nutrición

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



PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

www.colectividadeschabe.com