

1
No lectivo

2
Festivo

3
Festivo

6
No lectivo

7 681 Kcal 40 Gr 25 Prot 78 HC 0,1 AGS

8 666 Kcal 35 Gr 22 Prot 77 HC 0,0 AGS

9 629 Kcal 29 Gr 34 Prot 55 HC 0,2 AGS

10 676 Kcal 24 Gr 12 Prot 76 HC 3,6 AGS

Pasta integral c/salsa de tomate y orégano
pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Boquerones en tempura c/lechuga y maíz
anchovies w/lettuce **1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T**

Menestra de verduras salteada. Sauteed
vegetables
Tortilla francesa Omelett **3**

T Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.).
Eco. lentil stew **1T**
Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate
fish fillet with tomato **4**

Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y
zanah. Omelett & lettuce and carrot **3**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

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

13 620 Kcal 28 Gr 30 Prot 87 HC 2,0 AGS

14 618 Kcal 35 Gr 23 Prot 79 HC 1,1 AGS

15 752 Kcal 31 Gr 21 Prot 113 HC 0,3 AGS

16 613 Kcal 19 Gr 10 Prot 76 HC 1,3 AGS

17 673 Kcal 33 Gr 22 Prot 75 HC 3,3 AGS

Alubias blancas estof.(pata,pimie,zanah).
stewed white beans
Tortilla francesa con lechuga y maíz Omelett
& lettuce and corn **3**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream
of vegetables
Merluza al horno con patatas Hake fillet
4-5T-6T-10T
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

T Sopa de fideos eco e integral Soup with pasta
without meat **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos y verduras Stewed
chickpeas with vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Guisantes rehogados con zanahoria.
Sautéed peas with carrots
Tortilla española con ens.tomate Omelett &
tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato
sauce
Ventri.merluza salsa verde c/ens.lech y
zanah. Hake fillet & salad **4-5T-6T-10T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

20 623 Kcal 40 Gr 21 Prot 93 HC 0,0 AGS

21 636 Kcal 30 Gr 27 Prot 76 HC 0,1 AGS

22 611 Kcal 41 Gr 30 Prot 82 HC 1,1 AGS

23 623 Kcal 58 Gr 28 Prot 75 HC 3,0 AGS

24 632 Kcal 32 Gr 37 Prot 77 HC 3,5 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed
potatoes with vegetables
Hamburg.vegetal(soja y espinacas)c/ensal
burger & salad **1-2T-3T-4T-5T-6T-8**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Macarrones integr y eco. napolitana pasta
w/tomato **1-3T-8T-11T**
Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo).
Fish & veg. **4-10T**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Crema de zanahoria y calabacín. Cream of
vegetables
Merluza al horno con patatas Hake fillet
4-5T-6T-10T
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

T Paella de marisco con verduritas Rice with
seafood and vegetables **2T-4-5-6**
Huevos duros en salsa c/ens.lechuga y
zanah Boiled egg in sauce **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Lentejas eco. estof.c/ pimiento,cebolla y
zanah. Organic lentils **1T**
Salmón al horno con rodaja de tomate
Grilled salmon fillet with tomato **4-10T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

27 647 Kcal 39 Gr 28 Prot 85 HC 0,0 AGS

28 666 Kcal 19 Gr 7 Prot 75 HC 1,2 AGS

29 651 Kcal 44 Gr 29 Prot 96 HC 1,1 AGS

30 649 Kcal 25 Gr 13 Prot 79 HC 0,3 AGS

Fideuá de verduras (calabacín,pimiento y
cebolla). Vegetable fideuá **1-3T-8T-11T**
Bacalao andaluz con ens. lechuga y maíz
Cod fillet & salad **1-2T-3T-4-5T-6T**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Judías verdes rehogadas Green Beans
Tortilla de patata c/ensal.tomate Potato
omelette&tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

T Arroz con tomate.Rice with tomato sauce
Filete de merluza al horno con ensalada
Hake fillet & salad **4-5T-6T-10T**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Sopa de fideos eco e integral Soup with
pasta without meat **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos y verduras Stewed
chickpeas with vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Jornada Gastronómica China

ALÉRGENOS (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



Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡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

No lectivo

2

Festivo

3

Festivo

6

No lectivo

7

581 Kcal 40 Gr 25 Prot 78 HC 0,1 AGS

Pasta integral c/salsa de tomate y orégano pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Boquerones en tempura c/lechuga y maíz anchovies w/lettuce **1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Menestra de verduras salteada. Sauteed vegetables
Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

9

629 Kcal 29 Gr 34 Prot 55 HC 0,2 AGS

Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.). Eco. lentil stew **1T**
Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate fish fillet with tomato **4**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10

676 Kcal 24 Gr 12 Prot 75 HC 3,6 AGS

Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y zanah. Omelett & lettuce and carrot **3**

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

13

620 Kcal 28 Gr 30 Prot 87 HC 2,0 AGS

Alubias blancas estof.(pata,pimie,zanah). stewed white beans
Tortilla francesa con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn **3**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

14

545 Kcal 27 Gr 21 Prot 52 HC 1,8 AGS

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream of vegetables
Jamonicitos de pollo asados con patatitas. Roast chicken hams with potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

15 607 Kcal 33 Gr 27 Prot 76 HC 0,7 AGS

Sopa de fideos eco e integral Soup with pasta without meat **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verd Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

16

613 Kcal 19 Gr 10 Prot 76 HC 1,3 AGS

Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots
Tortilla española con ens.tomate Omelett & tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17

673 Kcal 33 Gr 22 Prot 76 HC 3,3 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Ventri.merluza salsa verde c/ens.lech y zanah. Hake fillet & salad **4-5T-6T-10T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

20

623 Kcal 40 Gr 21 Prot 93 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables
Hamburg.vegetal(soja y espinacas)c/ensal burger & salad **1-2T-3T-4T-5T-6T-8**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

21

536 Kcal 30 Gr 27 Prot 63 HC 0,1 AGS

Macarrones integ y eco. napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo). Fish & veg. **4-10T**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

22 650 Kcal 37 Gr 47 Prot 82 HC 1,7 AGS

Crema de zanahoria y calabacín. Cream of vegetables
Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

23

623 Kcal 58 Gr 28 Prot 75 HC 3,0 AGS

Día del libro

Paella de marisco con verduritas Rice with seafood and vegetables **2T-4-5-6**
Huevos duros en salsa c/ens.lechuga y zanah Boiled egg in sauce **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

24

632 Kcal 32 Gr 37 Prot 76 HC 3,5 AGS

Lentejas eco. estof.c/ pimiento,cebolla y zanah. Organic lentils **1T**
Salmón al horno con rodaja de tomate Grilled salmon fillet with tomato **4-10T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

27

647 Kcal 39 Gr 28 Prot 85 HC 0,0 AGS

Fideuá de verduras (calabacín,pimiento y cebolla). Vegetable fideuá **1-3T-8T-11T**
Bacalao andaluz con ens. lechuga y maíz Cod fillet & salad **1-2T-3T-4-5T-6T**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

28

666 Kcal 19 Gr 7 Prot 40 HC 1,2 AGS

Judías verdes rehogadas Green Beans
Tortilla de patata c/ensal.tomate Potato omelette&tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

29 697 Kcal 39 Gr 28 Prot 95 HC 2,1 AGS

Jornada Gastronómica China

Arroz con tomate.Rice with tomato sauce
Pollo estilo chino al limón con ensalada Lemon chicken & salad
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

30

604 Kcal 28 Gr 20 Prot 89 HC 0,7 AGS

Sopa de fideos eco e integral Soup with pasta without meat **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**



ALÉRGENOS (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

Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡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



1

No lectivo

2

Festivo

3

Festivo

6

No lectivo

7

681 Kcal 40 Gr 25 Prot 78 HC 0,1 AGS

Pasta integral c/salsa de tomate y orégano pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Boquerones en tempura c/lechuga y maíz anchovies w/lettuce **1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**



8

653 Kcal 29 Gr 22 Prot 75 HC 0,1 AGS

Menestra de verduras salteada. Sauteed vegetables
Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**



9

629 Kcal 29 Gr 34 Prot 75 HC 0,2 AGS

Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.). Eco. lentil stew **1T**
Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate fish fillet with tomato **4**

Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10

676 Kcal 24 Gr 12 Prot 76 HC 3,6 AGS

Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y zanah. Omelett & lettuce and carrot **3**

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

13

620 Kcal 28 Gr 30 Prot 87 HC 2,0 AGS

Alubias blancas estof.(pata,pimie,zanah). stewed white beans
Tortilla francesa con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn **3**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

14

645 Kcal 27 Gr 21 Prot 76 HC 1,8 AGS

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream of vegetables
Jamonicitos de pollo asados con patatitas. Roast chicken hams with potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**



15

607 Kcal 33 Gr 27 Prot 77 HC 0,7 AGS

Sopa de fideos eco e integral Soup with pasta without meat **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**



16

613 Kcal 19 Gr 10 Prot 76 HC 1,3 AGS

Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots
Tortilla española con ens.tomate Omelett & tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17

673 Kcal 33 Gr 22 Prot 76 HC 3,3 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Ventri.merluza salsa verde c/ens.lech y zanah. Hake fillet & salad **4-5T-6T-10T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

20

623 Kcal 40 Gr 21 Prot 93 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables
Hamburg.vegetal(soja y espinacas)c/ensal burger & salad **1-2T-3T-4T-5T-6T-8**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**



21

636 Kcal 30 Gr 27 Prot 76 HC 0,1 AGS

Macarrones integr y eco. napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo). Fish & veg. **4-10T**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**



22

650 Kcal 37 Gr 47 Prot 82 HC 1,7 AGS

Crema de zanahoria y calabacín. Cream of vegetables
Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**



23

623 Kcal 58 Gr 28 Prot 75 HC 3,0 AGS

Día del libro

Paella de marisco con verduritas Rice with seafood and vegetables **2T-4-5-6**
Huevos duros en salsa c/ens.lechuga y zanah Boiled egg in sauce **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**



24

632 Kcal 32 Gr 37 Prot 77 HC 3,5 AGS

Lentejas eco. estof.c/ pimiento,cebolla y zanah. Organic lentils **1T**
Salmón al horno con rodaja de tomate Grilled salmon fillet with tomato **4-10T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

27

647 Kcal 39 Gr 28 Prot 85 HC 0,0 AGS

Fideuá de verduras (calabacín,pimiento y cebolla). Vegetable fideuá **1-3T-8T-11T**
Bacalao andaluza con ens. lechuga y maíz Cod fillet & salad **1-2T-3T-4-5T-6T**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

28

666 Kcal 19 Gr 7 Prot 40 HC 1,2 AGS

Judías verdes rehogadas Green Beans
Tortilla de patata c/ensal.tomate Potato omelette&tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**



29

697 Kcal 39 Gr 28 Prot 95 HC 2,1 AGS

Jornada Gastronómica China

Arroz con tomate.Rice with tomato sauce
Pollo estilo chino al limón con ensalada Lemon chicken & salad
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**



30

604 Kcal 28 Gr 20 Prot 89 HC 0,7 AGS

Sopa de fideos eco e integral Soup with pasta without meat **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**



ALÉRGENOS (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



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

Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡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
No lectivo

2
Festivo

3
Festivo

6
No lectivo

7 550 Kcal 30 Gr 22 Prot 58 HC 1,0 AGS

8 653 Kcal 29 Gr 22 Prot 75 HC 0,1 AGS

9 629 Kcal 29 Gr 34 Prot 55 HC 0,2 AGS

10 748 Kcal 39 Gr 38 Prot 60 HC 6,3 AGS

Pasta sin gluten con tomate y orégano G/f pasta with tomato
Merluza en salsa Hake in sauce 4-5T-6T

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

Menestra de verduras salteada. Sauteed vegetables
Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

T Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.). Eco. lentil stew 1T
Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate fish fillet with tomato 4
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables 2T-4-5-6
Filete de pollo con lechuga y zanahoria Chicken fillet & lettuce and carrot
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

13 806 Kcal 35 Gr 36 Prot 89 HC 3,0 AGS

14 545 Kcal 27 Gr 21 Prot 52 HC 1,8 AGS

15 828 Kcal 33 Gr 30 Prot 127 HC 1,0 AGS

16 480 Kcal 27 Gr 23 Prot 39 HC 1,0 AGS

17 573 Kcal 33 Gr 22 Prot 56 HC 3,3 AGS

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream of vegetables
Jamonicitos de pollo asados con patatitas. Roast chicken hams with potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Cocido de garbanzos, pollo y verduras Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots
Caldereta de pollo Chicken stew

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Ventr. merluza salsa verde c/ens.lech y zanah. Hake fillet & salad 4-5T-6T-10T
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

20 732 Kcal 45 Gr 25 Prot 81 HC 0,0 AGS

21 553 Kcal 28 Gr 25 Prot 59 HC 0,1 AGS

22 850 Kcal 37 Gr 47 Prot 82 HC 1,7 AGS

23 710 Kcal 35 Gr 29 Prot 73 HC 5,2 AGS

24 632 Kcal 32 Gr 37 Prot 44 HC 3,5 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta
Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo). Fish & veg. 4-10T
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

Crema de zanahoria y calabacín. Cream of vegetables
Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

T Paella de marisco con verduritas Rice with seafood and vegetables 2T-4-5-6
Cinta de lomo al horno con ensalada Pork loin & salad
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

Lentejas eco. estof.c/ pimiento,cebolla y zanah. Organic lentils 1T
Salmón al horno con rodaja de tomate Grilled salmon fillet with tomato 4-10T
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

27 886 Kcal 36 Gr 36 Prot 118 HC 0,0 AGS

28 488 Kcal 41 Gr 18 Prot 36 HC 0,2 AGS

29 797 Kcal 39 Gr 28 Prot 95 HC 2,1 AGS

30 626 Kcal 27 Gr 22 Prot 93 HC 1,0 AGS

Judías verdes rehogadas Green Beans
Hamburguesa mixta de ternera Beef burger 8

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Pollo estilo chino al limón con ensalada Lemon chicken & salad
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

Jornada Gastronómica China

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 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



Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡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
No lectivo

2
Festivo

3
Festivo

6
No lectivo

7 632 Kcal 42 Gr 23 Prot 64 HC 0,9 AGS

8 653 Kcal 29 Gr 22 Prot 75 HC 0,1 AGS

9 629 Kcal 29 Gr 34 Prot 55 HC 0,2 AGS

10 690 Kcal 20 Gr 9 Prot 75 HC 1,2 AGS

Pasta integral c/salsa de tomate y orégano pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Merluza en salsa Mery con ens. lechuga y maíz Fish fillet & salad **4-5T-6T-10T**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Menestra de verduras salteada. Sauteed vegetables
Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

T Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.). Eco. lentil stew **1T**
Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate fish fillet with tomato **4**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y zanah. Omelett & lettuce and carrot **3**
Yogur de soja**189**
Pan Bread **1**

13 606 Kcal 35 Gr 36 Prot 89 HC 3,0 AGS

14 645 Kcal 27 Gr 21 Prot 76 HC 1,8 AGS

15 694 Kcal 34 Gr 31 Prot 85 HC 1,0 AGS

16 613 Kcal 19 Gr 10 Prot 76 HC 1,3 AGS

17 686 Kcal 30 Gr 18 Prot 77 HC 1,0 AGS

Alubias blancas estof.(pata,pimie,zanah). stewed white beans
Cinta de lomo al horno con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo asados con patatitas. Roast chicken hams with potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

T Sopa de cocido con fideos integrales y eco Soup **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verdura Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots
Tortilla española con ens.tomate Omelett & tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Ventri.merluza salsa verde c/ens.lech y zanah. Hake fillet &salad **4-5T-6T-10T**
Yogur de soja**189**
Pan Bread **1**

20 679 Kcal 38 Gr 20 Prot 79 HC 0,0 AGS

21 636 Kcal 30 Gr 27 Prot 78 HC 0,1 AGS

22 650 Kcal 37 Gr 47 Prot 76 HC 1,7 AGS

23 697 Kcal 55 Gr 22 Prot 64 HC 0,3 AGS

24 645 Kcal 29 Gr 33 Prot 75 HC 1,1 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables
Hamburguesa mixta de ternera con ensalada hamburger & salad **8**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Macarrones integr y eco. napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo). Fish & veg. **4-10T**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Crema de zanahoria y calabacín. Cream of vegetables
Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

T Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Huevos duros en salsa c/ens.lechuga y zanah Boiled egg in sauce **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Lentejas eco. estof.c/ pimiento,cebolla y zanah. Organic lentils **1T**
Salmón al horno con rodaja de tomate Grilled salmon fillet with tomato **4-10T**
Yogur de soja**189**
Pan Bread **1**

27 656 Kcal 35 Gr 36 Prot 76 HC 0,0 AGS

28 666 Kcal 19 Gr 7 Prot 75 HC 1,2 AGS

29 683 Kcal 35 Gr 26 Prot 75 HC 2,2 AGS

30 692 Kcal 28 Gr 23 Prot 82 HC 1,0 AGS

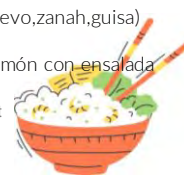
Fideuá de verduras (calabacín,pimiento y cebolla). Vegetable fideuá **1-3T-8T-11T**
Abadejo en salsa con ensal.lechuga y maiz. fish fillet with salad **4**
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Judias verdes rehogadas Green Beans
Tortilla de patata c/ensal.tomate Potato omelette&tomato slice **3**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

T Arroz tres delicias(huevo,zanah,guiso) Special fried rice **3-5**
Pollo estilo chino al limón con ensalada Lemon chicken & salad
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread **1**

Sopa de cocido con fideos integrales y eco Soup **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

Jornada Gastronómica China



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 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

Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡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



1
No lectivo

2
Festivo

3
Festivo

6
No lectivo

7 675 Kcal 36 Gr 18 Prot 76 HC 0,8 AGS

Pasta sin gluten con tomate y orégano G/f pasta with tomato
Merluza en salsa Mery con ens. lechuga y maíz Fish fillet & salad 4-5T-6T-10T

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

8 637 Kcal 26 Gr 18 Prot 75 HC 0,1 AGS

Verdura rehogada Vegetables sautéed
Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

9 613 Kcal 26 Gr 26 Prot 75 HC 0,1 AGS

Puré de verduras Cream of vegetables
Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate fish fillet with tomato 4

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

10 633 Kcal 22 Gr 11 Prot 75 HC 3,2 AGS

Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y zanah. Omelett & lettuce and carrot 3

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

13 662 Kcal 31 Gr 22 Prot 56 HC 2,0 AGS

Verdura rehogada sin legumbre Vegetables

Cinta de lomo al horno con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

14 696 Kcal 25 Gr 19 Prot 77 HC 1,6 AGS

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream of vegetables

Jamonicitos de pollo asados con patatitas. Roast chicken hams with potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

15 608 Kcal 29 Gr 24 Prot 75 HC 1,4 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Lacon al horno Lacon fillet

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1



16 601 Kcal 17 Gr 11 Prot 79 HC 1,1 AGS

Crema de verduras Cream of vegetables

Tortilla española con ens.tomate Omelett & tomato slice 3

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

17 620 Kcal 30 Gr 20 Prot 75 HC 3,0 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Ventr.merluza salsa verde c/ens.lech y zanah. Hake fillet & salad 4-5T-6T-10T

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

20 691 Kcal 35 Gr 26 Prot 73 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables

Hamburguesa casera de ternera con ensalada Homemade beef burger & salad

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

21 603 Kcal 25 Gr 22 Prot 76 HC 0,1 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta

Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo). Fish & veg. 4-10T

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

22 672 Kcal 34 Gr 42 Prot 76 HC 1,5 AGS

Crema de zanahoria y calabacín. Cream of vegetables

Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

23 634 Kcal 50 Gr 20 Prot 78 HC 0,2 AGS

Día del libro

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Huevos duros en salsa c/ens.lechuga y zanah Boiled egg in sauce 3

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1



24 699 Kcal 28 Gr 21 Prot 13 HC 2,9 AGS

Verdura rehogada Vegetables sautéed

Salmón al horno con rodaja de tomate Grilled salmon fillet with tomato 4-10T

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

27 621 Kcal 41 Gr 24 Prot 76 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato

Bacalao andaluza con ens. lechuga y maíz Cod fillet & salad 1-2T-3T-4-5T-6T

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

28 601 Kcal 17 Gr 11 Prot 79 HC 1,1 AGS

Crema de verduras Cream of vegetables

Tortilla de patata c/ensal.tomate Potato omelette & tomato slice 3

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

29 624 Kcal 35 Gr 25 Prot 87 HC 2,0 AGS

Jornada Gastronómica China

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Pollo estilo chino al limón con ensalada Lemon chicken & salad

Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1



30 613 Kcal 22 Gr 19 Prot 76 HC 0,8 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Filete de sajonia al horno Baked saxony

Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1



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



Proximidad



Integral



Ecológico



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



Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡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