

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 664 Kcal 29 Gr 14 Prot 62 HC 4,0 AGS Paella de verduras. Rice with vegetables Magro de cerdo en su jugo c/pimientos. Lean pork with peppers Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	3 604 Kcal 18 Gr 25 Prot 81 HC 2,0 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,chorizo,tern,pollo y verd stewed Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	4 600 Kcal 28 Gr 21 Prot 39 HC 2,3 AGS Judías verdes rehogadas. Sautéed green beans Muslitos de pollo asados con patatas. Roast chicken drumsticks with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	5 656 Kcal 18 Gr 16 Prot 57 HC 1,2 AGS Lentejas eco. estilo casero (zanah,cebolla y pimient). Organic homemade-style lentils 1T Tortilla española con lechuga Omelett & lettuce 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	6 674 Kcal 26 Gr 30 Prot 52 HC 2,1 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso. Fusilli with tomato and cheese sauce 1-2-3T-8T-11T Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con tomate fresco fish fillet and tomato 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 670 Kcal 22 Gr 12 Prot 51 HC 18,017,0 AGS Día Mundial de la Tortilla de Patata Guisantes rehogados. green peas Tortilla de patata con zanahoria carrot 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	10 641 Kcal 34 Gr 24 Prot 51 HC 0,3 AGS Alubias blancas caseras c/patatas y pimientos. stewed white beans Albóndigas mixtas de ternera c/lechuga Meatballs & salad 8 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	11 675 Kcal 25 Gr 25 Prot 64 HC 0,3 AGS Fideuá de verduras. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T Medallones de merluza al limón con tomate fresco Hake medallions with lemon&tomato 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	12 638 Kcal 25 Gr 30 Prot 65 HC 0,7 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas Chicken stew Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	13 613 Kcal 29 Gr 24 Prot 51 HC 3,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Filete de salmón al horno con lechuga Grilled salmon fillet with lettuce 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 693 Kcal 32 Gr 26 Prot 50 HC 0,0 AGS Lentejas eco. estof.c/pimientos y cebolla. Organic lentils with peppers and onion 1T Filete de merluza en salsa con zanahoria Fish fillet & carrot 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	17 663 Kcal 22 Gr 12 Prot 31 HC 0,4 AGS Panaché de verduras con patatas al vapor. Steamed vegetable medley Cinta de lomo asada con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	18 674 Kcal 29 Gr 25 Prot 75 HC 2,2 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,chorizo,tern,pollo y verd stewed Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	19 639 Kcal 25 Gr 17 Prot 51 HC 1,5 AGS Puré de verduras de la huerta (calabacín,calabaza y zanah). Courgettes, pumpkin and carrot purée Pollo al chilindrón con patatas. Chicken in sauce with potatoes 10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	20 752 Kcal 38 Gr 27 Prot 55 HC 2,2 AGS Macarrones ecológicos con tomate y albahaca. Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T Huevos duros a la jardinera y lechuga Boiled egg and lettuce 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 639 Kcal 21 Gr 22 Prot 37 HC 0,0 AGS Judías verdes con zanahoria. Green beans with carrot Abadejo en salsa vizcaína c/cachelos. Fish in sauce with potatoes 4-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	24 603 Kcal 26 Gr 23 Prot 57 HC 0,1 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate Sautéed rice with garlic, parsley&tomato Filete de pollo en pepitoria c/calabacín. Chicken fillet with courgette 10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	25 622 Kcal 23 Gr 24 Prot 53 HC 0,3 AGS Alubias blancas estofadas c/hortalizas. stewed white beans with veg. Sajonia en salsa con patatas Baked saxony & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	26 618 Kcal 31 Gr 22 Prot 77 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate. Pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T Boquerones en tempura con ensalada Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	27
30	31			



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

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 

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



www.colectividadeschabe.com