

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 632 Kcal 43 Gr 36 Prot 82 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>2 684 Kcal 33 Gr 27 Prot 80 HC 0,9 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</p>	<p>3 643 Kcal 31 Gr 25 Prot 66 HC 2,1 AGS Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables Cinta de lomo a la gallega. Pork loin Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1</p>	<p>4 619 Kcal 34 Gr 17 Prot 93 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</p>	<p>5 621 Kcal 31 Gr 26 Prot 54 HC 4,0 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</p>
<p>8 676 Kcal 37 Gr 33 Prot 89 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>9 602 Kcal 22 Gr 16 Prot 57 HC 0,1 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 640 Kcal 22 Gr 22 Prot 87 HC 1,2 AGS T Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad 3 Fruta temporada Fruit 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 Merluza a la vizcaina con ens.lechuga. Biscay hake & salad 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 603 Kcal 29 Gr 27 Prot 95 HC 2,9 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</p>
<p>15 655 Kcal 21 Gr 35 Prot 81 HC 0,0 AGS Lentejas guisadas con pimiento rojo,verd 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</p>	<p>16 680 Kcal 24 Gr 16 Prot 71 HC 1,1 AGS Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream Lacón al horno con patatas. Lacon fillet & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>17 633 Kcal 25 Gr 16 Prot 100 HC 1,2 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>18 687 Kcal 25 Gr 19 Prot 73 HC 1,3 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>19 668 Kcal 36 Gr 30 Prot 50 HC 3,3 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</p>
22	23		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