

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 640 Kcal 29 Gr 28 Prot 113 HC 0,0 AGS

Crema suave de zanah, calabaza y puerro
Cream of carrot, pumpkin and leek 10T

Lomo al horno con patatas Pork loin & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

12
Festivo

6 681 Kcal 38 Gr 32 Prot 89 HC 1,6 AGS

T Macarrones integrales con tomate y queso
Wheat pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T

Salmón en salsa de cítricos con ensalada
Salmon with salad 4-10T
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

13 644 Kcal 53 Gr 36 Prot 82 HC 2,5 AGS

Lentejas eco hortelanas (c/pimiento y zanah) Lentil stew with vegetables 1T
Huevos duros en salsa c/lechuga Boiled egg in sauce & salad 3
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

20 692 Kcal 32 Gr 40 Prot 137 HC 2,8 AGS

Fideuá campesina (pimiento rojo, verde y zanahoria). Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T

Muslitos de pollo asados a la jardinera Roast chicken drumsticks with potatoes
Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

27 629 Kcal 20 Gr 22 Prot 87 HC 1,4 AGS

Lentejas campesinas (c/pimiento verde y rojo). Lentil stew with vegetables 1T

Tortilla de calabacín con lechuga. Zucchini omelet & lettuce 3
Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

19 655 Kcal 46 Gr 38 Prot 98 HC 4,0 AGS

Patatas estofadas con magro Stewed potatoes with meat

Boquerones en tempura c/ensalada anchovies w/salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T
Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

26 609 Kcal 43 Gr 24 Prot 122 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Bacalao rebozado con ensalada Cod fillet & salad 1-2T-3T-4-5T-6T
Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

7 655 Kcal 31 Gr 26 Prot 71 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans

Estofado de pavo con patatas Turkey stew & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

14 673 Kcal 36 Gr 26 Prot 101 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Merluza al limón con ensalada Lemon hake fillet with vegetables 4-5T-6T-10T
Fruta temporada Fruit
Pan integral Bread 1

21 603 Kcal 25 Gr 24 Prot 96 HC 1,3 AGS

Judías blancas al estilo casero (c/cebolla y zanah) Stewed white beans

Tortilla española con lechuga y maíz. Omelet & lettuce and corn 3
Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

28 661 Kcal 42 Gr 31 Prot 80 HC 6,3 AGS

Guisantes rehogados. green peas

Albóndigas mixtas ternera con cachelos Meatballs with potatoes 8
Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS

Arroz meloso con verduritas. Rice with vegetables
Jamoncitos de pollo asados con ensalada Chicken drumsticks & salad
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

8 622 Kcal 20 Gr 20 Prot 86 HC 1,4 AGS

T Alubias blancas guisad. c/verd (cebolla y pimiento). beans with veg.

Tortilla de patata con lechuga y zanahoria. Omelet & lettuce and carrot 3
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

15 671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS

Puré de verduras frescas. Cream of vegetables
Magro de cerdo en salsa c/cachelos Lean pork in sauce & potatoes
Fruta temporada Fruit
Pan Bread 1

22 646 Kcal 39 Gr 22 Prot 60 HC 1,1 AGS

Arroz integral rehogado con ajo, perejil y tomate Rice with tomato sauce

Filete de merluza al horno con ensalada Hake fillet & salad 4-5T-6T-10T
Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

29 649 Kcal 29 Gr 28 Prot 114 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verdura Stewed
Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

2 658 Kcal 35 Gr 32 Prot 95 HC 4,7 AGS

Sopa de cocido con fideos integrales Soup 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos, pollo, chorizo y verdura stewed
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

9 680 Kcal 32 Gr 26 Prot 93 HC 3,4 AGS

Jornada de la Hispanidad

Paella valenciana con pollo y verduras Paella with vegetables and chicken

Filete de merluza andaluza con ensalada Hake fillet & salad 1-2T-3-4
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

16 657 Kcal 32 Gr 32 Prot 102 HC 3,4 AGS

Sopa de cocido Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verdura Stewed
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

23 692 Kcal 27 Gr 25 Prot 77 HC 2,6 AGS

Guiso de menestra Sautéed vegetables

Lacón a la gallega con cachelos Lacon fillet

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

30 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS

Crema terrorífica de calabaza y zanahoria eco. Cream of pumpkin and carrot

Caldereta de pavo embrujada con patatas. Turkey & potatoes
Yogur Yoghurt 2

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-Altramuzes



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



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

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