

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

3

4

5

8 649 Kcal 35 Gr 20 Prot 77 HC 0,0 AGS

Macarrones ecológicos al gratén Gratin pasta with cheese 1-2-3T-8T-11T

Salchichas de pavo al horno c/lechuga y aceitunas Baked turkey sausage&carrots 8 Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

9 683 Kcal 41 Gr 26 Prot 51 HC 0,2 AGS

Judías verdes rehog.c/zanahoria Sautéed green beans with carrots

Tortilla de patata con rod.tomate Homemade potato omelette& tomatoes 3

Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

10 616 Kcal 22 Gr 34 Prot 40 HC 0,2 AGS

Lentejas ecológicas c/hortalizas (patata,pimiento,cebolla) Stewed organic lentils with vegetables 1T

Abadejo al horno con zanahorias salteadas Fish fillet with carrot sautéed 4

Zumo de naranja Orange juice

Pan Bread 1

11 621 Kcal 21 Gr 28 Prot 69 HC 4.504,0 AGS

Crema Saint Germain c/picatostes (puerro,zanahoria,guisantes) Saint Germain cream with croutons 1

Filete de pollo a la plancha con patatas Chicken fillet with potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

12 692 Kcal 27 Gr 24 Prot 55 HC 3,0 AGS

Arroz integral con salsa de tomate Brown rice with tomato sauce

Ragout de ternera en su jugo c/lechuga y maiz Beef ragout with salad

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

15 655 Kcal 26 Gr 28 Prot 46 HC 2,0 AGS

Brócoli con zanahorias al horno Baked broccoli with carrots

Cinta de lomo fresca al horno c/ puré de patata Baked pork fillet with mashed potatoes 2

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

16 667 Kcal 37 Gr 21 Prot 64 HC 0,0 AGS

Ensalada de pasta eco tricolor c/vinagreta Coloured pasta salad with vinaigrette 1-3T-8T-11T

Medallones de merluza en su jugo c/rod. de tomate Medallions of hake with tomato slice 4-5T-6T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

17 657 Kcal 28 Gr 23 Prot 74 HC 3,2 AGS

Alubias blancas estof.c/verduras Beans with vegetables

Tortilla de patata c/zanahoria dado Potato omelette with carrot 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

18 669 Kcal 27 Gr 18 Prot 40 HC 2,2 AGS

Sopa juliana de verduras con arroz (arroz,cebolla, puerro y zanahoria) Vegetable soup with rice

Jamonicitos de pollo al horno con calabacín Baked chicken hams with zucchini

Fruta Fruit

Pan Bread 1

19 693 Kcal 31 Gr 20 Prot 50 HC 1,4 AGS

Ensaladilla Rusa (patata,huevo,atún,mahonesa) Russian potato salad 3-4-8T

Gallo a la Andaluza c/lechuga y remolacha Battered fish with salad 1-4-5T-6T

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

22 629 Kcal 19 Gr 22 Prot 69 HC 1.502,0 AGS

Arroz tres delicias (huevo,zanahoria,guisantes) Rice three delights 3

Salmón a la naranja c/lechuga y aceitunas Salmon with orange and salad 4

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

23 623 Kcal 31 Gr 20 Prot 86 HC 0,8 AGS

Crema de calabacín,calabaza y zanahoria Vegetable cream

Magro de cerdo en su jugo c/coús-coús Lean pork curry with potatoes 1-8T-11T

Fruta y vaso de leche Fruit & milk 2

Pan Bread 1

24 706 Kcal 34 Gr 30 Prot 65 HC 0,7 AGS

Garbanzos guisados con verduras Chickpeas stewed with vegetables

Tortilla francesa de pavo con rod.tomate Omelette with turkey and carrot 3-8T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

25 668 Kcal 32 Gr 33 Prot 37 HC 0,0 AGS

Ens.campera (patata,atún y tomate) Potato salad 4

Escalope de pollo con zanahorias salteadas Chicken schnitzel with carrot 1-3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

26 636 Kcal 37 Gr 45 Prot 77 HC 2,2 AGS

Jornada gastronómica Italiana

Espaguetis ecológicos a la carbonara (con nata y bacón) Pasta carbonara 1-2-3T-8T-11T

Bacalao a la Livornesa (tomate,albahaca y aceitunas) Cod livornese style 1-4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

29 665 Kcal 16 Gr 4 Prot 53 HC 0,0 AGS

Arroz con pollo y verduras Rice with chicken and vegetables

Huevos revueltos con lechuga y tomate Scrambled egg with salad 3

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

30 690 Kcal 39 Gr 21 Prot 44 HC 0,1 AGS

Pisto de verduras con tomate Vegetable stew

Albóndigas mixtas de ternera (burger meat) c/patatas Beef meatballs with potatoes 8

Fruta 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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada




Dpto. 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