Basal
C.E.I.P Menéndez Pidal

Diciembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 675 **Kcal** 18 **Gr** 11 **Prot** 65 HC 1,1 AGS Judías verdes rehogadas. Sautéed green beans T Tortilla de patata c/ensal.tomate . Potato omelette&tomato salad 3 Manzana apple Pan Bread 1	**2** 682 **Kcal** 28 **Gr** 32 **Prot** 98 HC 0,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Caballa en aceite con ensal.lechuga y maíz Mackerel in oil with salad 4-8T Plátano Fruit Pan integral Bread 1	**3** 653 **Kcal** 21 **Gr** 10 **Prot** 77 HC 0,1 AGS Crema de verduras (puerro, calabaza,zanah) Cream of vegetables Pollo a la portuguesa c/patatas Chicken & potatoes Pera Fruit Pan Bread 1	**4** 680 **Kcal** 32 **Gr** 30 **Prot** 86 HC 4,3 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
7 Festivo	**8** Festivo	**9** 683 **Kcal** 34 **Gr** 39 **Prot** 111 HC 0,4 AGS Lentejas estofadas con verduras. Lentil stew with vegetables 1T Salchichas frescas con puré de patata Sausage & mashed potatoes 2-13 Plátano Fruit Pan integral Bread 1	**10** 685 **Kcal** 22 **Gr** 29 **Prot** 87 HC 3,8 AGS Canelones de carne gratinados c/bechamel meat cannelloni 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-11T Pescadilla con ajo y perejil y ensa. lechuga y zanah Fish fillet with salad 4-5T-10T Pera Fruit Pan Bread 1	**11** 682 **Kcal** 31 **Gr** 26 **Prot** 50 HC 3,8 AGS Salteado de guisantes con ajo y pimentón. green peas Pollo al chilindrón con patatas Chicken drumsticks & potatoes 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
14 619 **Kcal** 30 **Gr** 34 **Prot** 88 **HC** 1,0 **AGS** Fideuá a la hortelana con verduras y pollo Pasta with vegetables and chicken 1-3T-8T-11T Filete de merluza andaluza con ensaladaHake fillet & salad 1-2-3-4-5T-6T Naranja orange Pan integral Bread 1	**15** 651 **Kcal** 23 **Gr** 19 **Prot** 86 HC 2,1 AGS Alubias blancas estofadas c/zanahoria eco y pimientos stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con rodaja de tomate Omelett 3 Manzana apple Pan Bread 1	**16** 664 **Kcal** 35 **Gr** 32 **Prot** 91 HC 1,1 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. rice with tomato 10T Sardinillas en aceite con ensalada sardines & salad 4 Plátano Fruit Pan integral Bread 1	**17** 613 **Kcal** 33 **Gr** 23 **Prot** 79 HC 5,1 AGS Crema de zanahoria y calabacín. Cream of vegetables T Magro de cerdo estofado con patatas Lean pork with potatoes Pera Fruit Pan Bread 1	**18** 680 **Kcal** 32 **Gr** 30 **Prot** 86 HC 4,3 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
21 663 **Kcal** 22 **Gr** 23 **Prot** 94 **HC** 1,0 **AGS** Lentejas ecológicas a la castellana Lentil stew with vegetables 1T Tortilla española con verduras salteadas Omelett & vegetables 3 Naranja orange Pan integral Bread 1	**22** 	**23**	**24**	**25** 
28	**29**	**30**	**31**	

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 0-

Proximidad · Integral · Ecológico · new Producto nuevo · T Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. 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

Todos los que hacemos posible el funcionamiento de **Colectividades Chabe**, queremos desearles una

Feliz Navidad

y un próspero año **2027**

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

CERTIFICADO ISO 14001 · SEGURIDAD ALIMENTARIA ISO 22000 · MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com