

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

2

3

4

7

616 Kcal 26 Gr 25 Prot 121 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Boquerones en tempura c/lechuga y zanah. Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

8

651 Kcal 31 Gr 40 Prot 98 HC 2,9 AGS

Guisantes rehogados. Sautéed green peas

Jamonicitos de pollo asados c/coús-coús. Chicken drumsticks&coús-coús 1-8T-11T

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

9

623 Kcal 31 Gr 30 Prot 101 HC 1,0 AGS

Jornada gastronómica Griega

Crema de patata, calabacín y ajo. KRÉMA KOLOKYTHIOÛ

Merluza al horno con tomate y ens. de lechuga PSARI STO FOÛRNO ME DOMÁTA 4-5T-6T

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

10

610 Kcal 34 Gr 26 Prot 119 HC 0,1 AGS

Ens.de pasta integral (maíz,huevo y zanahoria). Wholemeal pasta salad 3-10T
Albóndigas de soja a la jardinera Soya meatballs in sauce with vegetables 8

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

11

697 Kcal 35 Gr 35 Prot 80 HC 5,4 AGS

Lentejas eco. estofadas c/verduras. Stewed organic lentils with vegetables 1T

Huevos revueltos c/champiñones y rod. de tomate. Scrambled egg with mushrooms&fresh tomato 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

14

FESTIVO

15

672 Kcal 28 Gr 39 Prot 107 HC 1,7 AGS

Puré de patata,puerro y calabaza. Vegetable puree with croutons

Magro de cerdo a la jardinera. Lean pork with vegetables

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

16

685 Kcal 40 Gr 34 Prot 143 HC 0,8 AGS

Ensalada de arroz (maíz,aceitunas,atún y huevo). Rice salad 3-4

Garbanzos melosos con verduras. Sweet chickpeas with vegetables

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

17

610 Kcal 23 Gr 20 Prot 113 HC 1,2 AGS

Macarrones integrales pomodoro(tomate&albahaca) Wheat pasta with tomato 1-3T-8T
Tortilla de calabacín con rod.tomate. Zucchini omelet & tomato 3

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

18

655 Kcal 27 Gr 38 Prot 81 HC 2,6 AGS

Alubias blancas estofadas c/zanahoria,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables

Abadejo al eneldo con lechuga y maíz Fish with fresh herbs and salad 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

21

629 Kcal 31 Gr 31 Prot 111 HC 1,0 AGS

Paella de verduras. Vegetable Paella

Gallo en salsa verde con zanahoria. fish in green sauce with carrots 4-10T

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

22

668 Kcal 27 Gr 14 Prot 80 HC 0,6 AGS

Panaché de verduras salteado. Mixed vegetables

Tortilla de española c/lechuga y remolacha. Homemade potato omelette&salad 3

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

23

602 Kcal 38 Gr 35 Prot 104 HC 0,3 AGS

Lentejas ecológicas c/patata,pimiento,cebolla. Stewed organic lentils with vegetables 1T

Hamburguesa de soja con rod. de tomate. Soya burger with tomato slice 8

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

24

636 Kcal 30 Gr 16 Prot 75 HC 0,1 AGS

Ensalada campera (patata,huevo, atún y tomate). Potato salad 3-4

Ragout de pollo con lechuga y maíz. Chicken stew with salad

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

25

693 Kcal 36 Gr 40 Prot 93 HC 3,4 AGS

Macarrones integrales al graten con nata. Wholemeal macaroni au gratin with cream 1-2-3T-7T-8

Salmón con crema suave de limón y verduritas. Lemon salmon with veg 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

28

688 Kcal 40 Gr 41 Prot 107 HC 0,0 AGS

Arroz tres delicias casero (huevo.zanah.guisant). Special Fried Rice 3

Abadejo en salsa marinera con calabacín. Hake in marinara sauce 4

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral Bread 1

29

604 Kcal 29 Gr 37 Prot 111 HC 0,3 AGS

Brócoli rehogado con zanahoria. Sautéed broccoli with carrot 10T

Cinta de lomo asada con puré de patatas Pork fillet with mashed potatoes 2-13

Fruta de temporada Fruit

Pan Bread 1

30

607 Kcal 43 Gr 38 Prot 89 HC 0,3 AGS

Alubias blancas c/patata,zanahoria y pimiento. Stewed white beans with vegetables

Huevos duros en salsa con rod. de tomate. Boiled egg with tomato slice 3

Fruta de temporada Fruit

Pan Integral 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



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

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