

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



6 733 Kcal 35 Gr 17 Prot 59 HC 3,0 AGS Arroz tres delicias(huevo,zanah,guisante). Special fried rice 3 Salchichas de pavo al horno c/lechuga Baked turkey sausage&salad 8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	7 620 Kcal 19 Gr 24 Prot 89 HC 1,4 AGS Lentejas guisadas con pimiento rojo,verdey cebolla. Lentil stew with vegetables 1T Huevos duros con ens.lechuga y maíz. Eggs in sauce & salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	8 719 Kcal 39 Gr 25 Prot 66 HC 5,6 AGS Judías verdes con zanahoria. Green beans with carrot 10T Magro de cerdo estofado con patatas Lean pork with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Integral Bread 1	9 810 Kcal 37 Gr 34 Prot 92 HC 1,4 AGS Macarrones integral con tomate y queso. T Pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T Salmón al horno con guisantes Fish fillet & peas 4 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	10 656 Kcal 30 Gr 26 Prot 64 HC 3,9 AGS Crema de calabacín y calabaza. Cream of vegetables T Jamoncitos de pollo asados con lechuga y zanah Chicken drumsticks 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
13 688 Kcal 22 Gr 21 Prot 104 HC 1,0 AGS Pasta integral al pomodoro. Pasta with tomato and oregano 1-3T-8T-11T Tortilla de patata con ensalada..omelett & salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	14 547 Kcal 24 Gr 16 Prot 64 HC 0,1 AGS Menestra de verduras con ajo y pimentón Sauteed vegetables Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	15 726 Kcal 32 Gr 28 Prot 82 HC 0,2 AGS Arroz con verduritas Rice with vegetables Abadejo con lechuga y maíz fish fillet with salad 4 Fruta temporada Fruit Pan Integral Bread 1	16 676 Kcal 31 Gr 25 Prot 71 HC 2,1 AGS Puré de verduras frescas. Cream of vegetables Contramuslo de pollo asado con ensalada. Chicken &salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	17 773 Kcal 36 Gr 30 Prot 73 HC 2,6 AGS Judías blancas estofadas con hortalizas. stewed white beans with veg. Albóndigas de soja en salsa con jardinera Meatballs 8 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
20 726 Kcal 24 Gr 37 Prot 92 HC 0,0 AGS Pasta integral con verduras Pasta with vegetalbes 1-3T-8T-11T Caballa en aceite con ensalada Mackerel in oil with salad 4-8T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	21 637 Kcal 25 Gr 22 Prot 78 HC 0,1 AGS Crema de verduras natural. Cream of vegetables 10T Caldereta de pavo con cachelos Turkey & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	22 857 Kcal 37 Gr 38 Prot 91 HC 2,9 AGS Garbanzos guisados con verduras. Chickpeas stewed with vegetables Cinta de lomo al horno con lechuga Baked sirloin steak with lettuce Fruta temporada Fruit Pan Integral Bread 1	23 478 Kcal 19 Gr 10 Prot 64 HC 1,2 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans T Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	24 718 Kcal 36 Gr 26 Prot 81 HC 4,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Muslitos de pollo al limón con patatas Lemon chicken & potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
27 782 Kcal 39 Gr 33 Prot 76 HC 1,0 AGS Lentejas ecológicas de la abuela. Eco. lentil stew 1T F.gallo San Pedro con ensalada fish fillet w/salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	28 557 Kcal 27 Gr 24 Prot 54 HC 1,0 AGS Panaché de verduras salteado Mixed vegetables Estofado de pollo con patatas Chicken stew & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	29 589 Kcal 24 Gr 14 Prot 90 HC 1,2 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. rice with tomato Tortilla de calabacín con ens.lechuga y maíz. Zucchini omelet & salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Integral Bread 1	30 870 Kcal 29 Gr 26 Prot 115 HC 0,8 AGS Puré de hortalizas. Cream of vegetables T Garbanzos guisados con verduras. Chickpeas stewed with vegetables Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	31 734 Kcal 37 Gr 34 Prot 68 HC 2,4 AGS Macarrones integrales a la napolitana. T Napolitan pasta 1-3T-8T-11T Bacalao con ensalada fish fillet with salad. 1-4 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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new 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

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta
diaria recomendada por Ángela Paola Vivas
Ramos Col. MAD00337. Departamento de
Nutrición



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

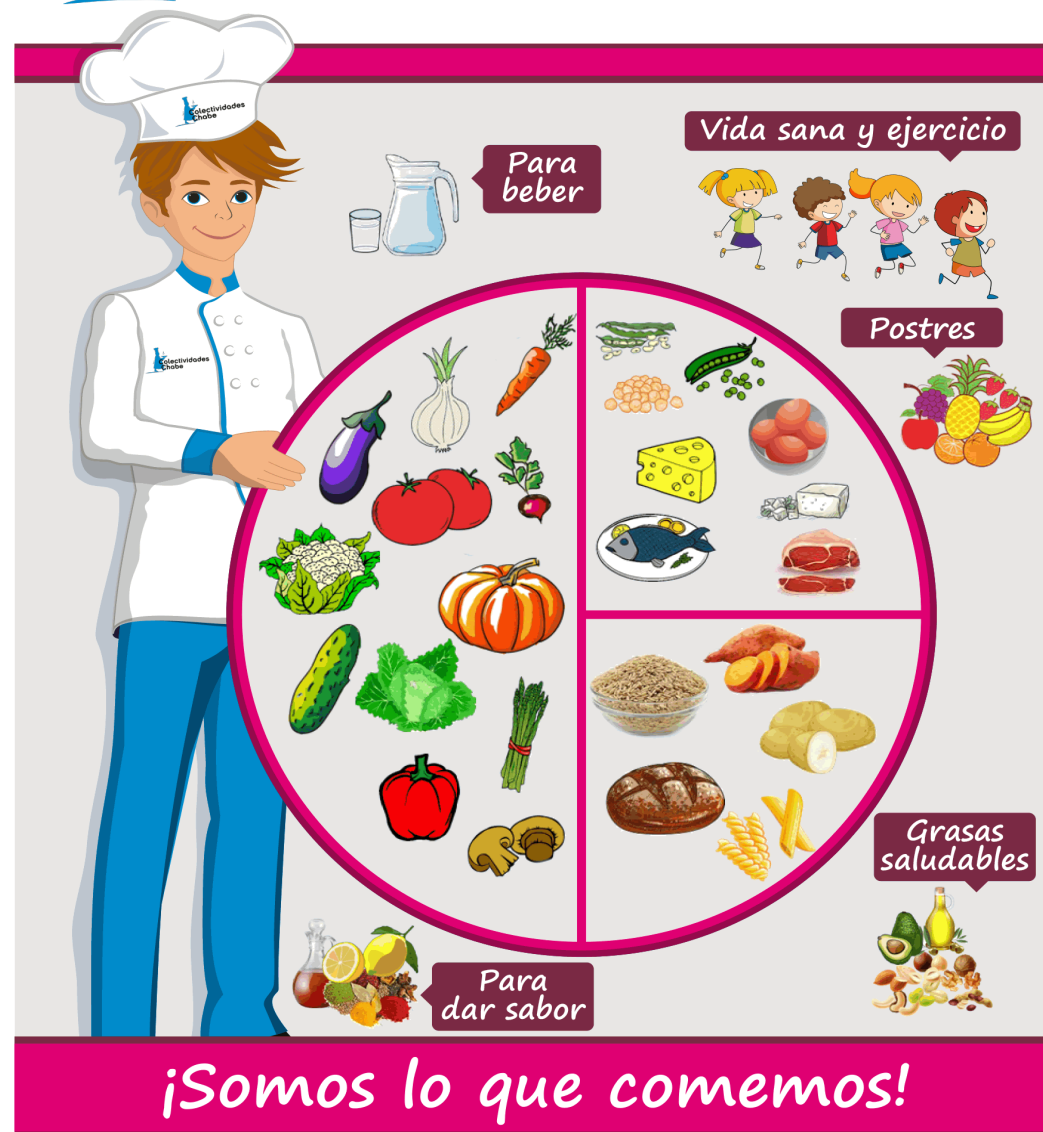


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com