

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday


1 637 Kcal 28 Gr 21 Prot 48 HC 1,9 AGS

Judías blancas estofadas con verduras
stewed white beans
Jamonicitos de pollo asados con patatas
Roast chicken hams with potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

2 672 Kcal 27 Gr 26 Prot 72 HC 0,2 AGS

Macarrones al pomodoro Macaroni with
tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Filete de merluza al ajillo con zanahoria
Hake in sauce & carrot **4-5T-6T**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

3 619 Kcal 22 Gr 8 Prot 46 HC 1,9 AGS

Menestra de verduras salteada
Tortilla española con lechuga Omelett &
lettuce **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

4 676 Kcal 25 Gr 22 Prot 67 HC 0,6 AGS

T 4 Sopas de ave con fideos ecológicos Soup **1-3T-8T-11T**
Cinta de lomo adobada con verduritas Pork
loin & vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

7 691 Kcal 26 Gr 22 Prot 61 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato
sauce
Bacalao andaluz al horno con zanahoria
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

8 644 Kcal 23 Gr 19 Prot 63 HC 2,1 AGS

Lentejas eco.estofadas c/verduras Lentil stew **1T**
Tortilla de patata con lechuga y maíz
Omelette & lettuce and corn **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

9 688 Kcal 36 Gr 24 Prot 58 HC 0,3 AGS

Sopa de ave con estrellas Soup **1-3T-8T-11T**
Albóndigas (buger Meat) mixta a la jardinera
Meatballs **8**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

10 644 Kcal 23 Gr 7 Prot 48 HC 0,2 AGS

Crema de hortalizas frescas Vegetables
cream
Carne guisada con patatas roast meat &
potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

11 640 Kcal 34 Gr 39 Prot 81 HC 1,5 AGS

Coditos gratinados con queso Pasta gratin
with cheese **1-2-3T-8T-11T**
Filete de pollo al horno con verduritas baked
chicken
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

14 611 Kcal 24 Gr 15 Prot 60 HC 0,0 AGS

Sopa de lluvia Soup **1-3T-8T-11T**
Lacón a la gallega con verduritas Lacon fillet &
potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

15 649 Kcal 23 Gr 22 Prot 55 HC 0,2 AGS

Puré de zanahoria y calabaza Cream of
pumpkin and carrot
Ragout de pollo con patatas Chicken ragout &
potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

16 622 Kcal 18 Gr 13 Prot 53 HC 1,3 AGS

T Alubias blancas estofadas c/hortalizas
stewed white beans with veg.
Tortilla de calabacín con zanahoria zucchini
omelett & carrot **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

17 689 Kcal 24 Gr 13 Prot 31 HC 0,5 AGS

Judías verdes rehogadas Green Beans
Salchichas de pavo salsa con lechuga Pork
loin & lettuce
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

18 697 Kcal 31 Gr 23 Prot 67 HC 4,956,5 AGS

T Espirales con tomate y orégano Pasta with
tomato and oregano **1-3T-8T-11T**
Merluza con guisantes Hake in green sauce
1-2-3-4
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

21 716 Kcal 36 Gr 19 Prot 60 HC 6,0 AGS

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato
sauce
Magro de cerdo en salsa con pimientos Lean
pork
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

22 84 Kcal 22 Gr 7 Prot 39 HC 2,0 AGS

Panaché de verduras salteado Mixed
vegetables
Tortilla española con lechuga y zanahoria
Omelett with lettuce & carrot **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

23 652 Kcal 24 Gr 27 Prot 55 HC 825,9 AGS

Fideuá de Gandía (con verduras) Pasta with
vegetables **1-3T-8T-11T**
Fogonero en salsa verde calabacin Fish in green
sauce **4**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

24 654 Kcal 28 Gr 15 Prot 36 HC 1,8 AGS

Patatas guisadas con verduras Stewed
potatoes with vegetables
Jamonicitos de pollo asados con zanahoria
Chicken drumsticks
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

25 Festivo

28 679 Kcal 32 Gr 19 Prot 70 HC 1,0 AGS

Macarrones con tomate y queso Pasta with
cheese **1-2-3T-8T-11T**
Merluza con zanahoria asada Hake in green
sauce **1-2-3-4**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

29 635 Kcal 23 Gr 22 Prot 53 HC 0,2 AGS

Crema de verduras natural Cream of
vegetables
Ragout de pollo con verduras Chicken ragout
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

30 691 Kcal 32 Gr 15 Prot 60 HC 2,0 AGS

Lentejas ecológicas de la abuela Eco. lentil
stew **1T**
Tortilla de pimientos con ensalada Pepper
omelette with lettuce and corn **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

31 Comida especial


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

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