

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

2

Festivo

3

Festivo

6

No lectivo

7

661 Kcal 31 Gr 30 Prot 76 HC 0,1 AGS

Pasta integral c/salsa de tomate y orégano
pasta w/tomato 1-3T-8T-11T

Abadejo al horno Fish fillet 4

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1



8

653 Kcal 29 Gr 22 Prot 75 HC 0,1 AGS

Menestra de verduras salteada. Sauteed vegetables

Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1



9

629 Kcal 29 Gr 34 Prot 75 HC 0,2 AGS



Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.).
Eco. lentil stew 1T

Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate
fish fillet with tomato 4

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

10

676 Kcal 24 Gr 12 Prot 76 HC 3,6 AGS

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y
zanah. Omelett & lettuce and carrot 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

13

606 Kcal 35 Gr 36 Prot 89 HC 3,0 AGS

Alubias blancas estof.(pata,pimie,zanah).
stewed white beans

Cinta de lomo al horno con lechuga y maíz
Pork loin & lettuce and corn

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1



14

645 Kcal 27 Gr 21 Prot 76 HC 1,8 AGS

Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream
of vegetables

Jamonicitos de pollo asados con patatitas.
Roast chicken hams with potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1



15

694 Kcal 34 Gr 31 Prot 75 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido con fideos integrales y eco
Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verdura.
Chickpeas, chicken and vegetables

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1



16

613 Kcal 19 Gr 10 Prot 46 HC 1,3 AGS



Guisantes rehogados con zanahoria.
Sautéed peas with carrots

Tortilla española con ens.tomate Omelett &
tomato slice 3

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1

17

690 Kcal 32 Gr 29 Prot 76 HC 2,5 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato
sauce

Abadejo al horno Fish fillet 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

20

679 Kcal 38 Gr 20 Prot 79 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas. Stewed
potatoes with vegetables

Hamburguesa mixta de ternera con ensalada
hamburger & salad 8

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1



21

636 Kcal 30 Gr 27 Prot 75 HC 0,1 AGS

Macarrones integr y eco. napolitana pasta
w/tomato 1-3T-8T-11T

Abadejo horno c/ajada riojana(pim,ceb,ajo).
Fish & veg. 4-10T

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1



22

650 Kcal 37 Gr 47 Prot 82 HC 1,7 AGS

Crema de zanahoria y calabacín. Cream of
vegetables

Filete de pollo al horno con patatas Chicken
fillet & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1



23

623 Kcal 58 Gr 28 Prot 75 HC 3,0 AGS

Día del libro



Paella de marisco con verduritas Rice with
seafood and vegetables 2T-4-5-6

Huevos duros en salsa c/ens.lechuga y
zanah Boiled egg in sauce 3

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1



24

632 Kcal 32 Gr 37 Prot 76 HC 3,5 AGS

Lentejas eco. estof.c/ pimienta,cebolla y
zanah. Organic lentils 1T

Salmón al horno con rodaja de tomate
Grilled salmon fillet with tomato 4-10T

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

27

620 Kcal 30 Gr 37 Prot 75 HC 0,0 AGS

Fideuá de verduras (calabacín,pimiento y
cebolla). Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T

Abadejo al horno Fish fillet 4

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1

28

666 Kcal 19 Gr 7 Prot 75 HC 1,2 AGS

Judías verdes rehogadas Green Beans

Tortilla de patata c/ensal.tomate Potato
omelette&tomato slice 3

Fruta temporada Fruit

Pan Bread 1



29

697 Kcal 39 Gr 28 Prot 95 HC 2,1 AGS

Jornada Gastronómica China

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Pollo estilo chino al limón con ensalada
Lemon chicken & salad

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread 1



30

692 Kcal 28 Gr 23 Prot 82 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido con fideos integrales y eco
Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verdura.
Chickpeas, chicken and vegetables

Fruta temporada 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

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

Gabriela Gallego Iradi
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