

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 662 Kcal 43 Gr 36 Prot 82 HC 0,0 AGS

Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables **1T**
Huevos duros en salsa con zanahoria Boiled egg and carrot **3**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

2 674 Kcal 33 Gr 24 Prot 78 HC 0,9 AGS

Macarrones integr napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Suprema de salmón al horno con ensl.lechuga Grilled salmon fillet with salad **4-10T**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

3 643 Kcal 31 Gr 25 Prot 76 HC 2,1 AGS

Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables
Cinta de lomo a la gallega Pork loin

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

4 609 Kcal 34 Gr 14 Prot 71 HC 0,2 AGS

T Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Albóndigas de soja c/ens.lechug y maíz (PROTEÍNA VEGETAL) Meatballs & salad **8**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

5 611 Kcal 30 Gr 23 Prot 72 HC 4,0 AGS

Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables
Contramuslo de pollo asado con ensalada Chicken & salad

Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

8 676 Kcal 37 Gr 33 Prot 89 HC 0,0 AGS

Pasta integral al pomodoro Wheat pasta with tomato **1-3T-8T-11T**

Abadejo en salsa de puerros con ensalada fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

9 692 Kcal 22 Gr 13 Prot 74 HC 0,1 AGS

Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans

Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

10 640 Kcal 22 Gr 22 Prot 87 HC 1,2 AGS

T Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables
Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad **3**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

11 625 Kcal 25 Gr 21 Prot 75 HC 0,9 AGS

Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat

Merluza a la vizcaina con ensl.lechuga Biscay hake & salad **10T**

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

12 693 Kcal 28 Gr 24 Prot 72 HC 2,9 AGS

T Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) pumpkin and leek cream
Garbanzos guisados con verduras (PROTEÍNA VEGETAL) Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**

Pan Bread **1**

15 655 Kcal 21 Gr 35 Prot 81 HC 0,0 AGS

Lentejas guisadas con pimiento rojo,verdey cebolla Lentil stew with vegetables **1T**

Abadejo a la donostiarra con ensalada Fish fillet with salad **4**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

16 670 Kcal 23 Gr 13 Prot 79 HC 1,1 AGS

Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Lacón al horno con patatas Lacon fillet & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

17 633 Kcal 25 Gr 16 Prot 100 HC 1,2 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Tortilla de patata con ensl.lechuga y maíz omelet & salad **3**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

18 677 Kcal 25 Gr 16 Prot 73 HC 1,3 AGS

Sopa de fideos integral y eco Soup **1-3T-8T-11T**

Jamonicos de pollo asados al limón con ensl.tomate Chicken drumsticks & tomato salad

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



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivari Ramos Col. MADO0337, 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



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