

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 645 Kcal 35 Gr 46 Prot 88 HC 1,0 AGS

Lentejas eco estofadas con patata y pimiento Lentil stew with vegetables **1T**
Pollo al horno con zanahoria Baked chicken & carrot

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

8 607 Kcal 38 Gr 33 Prot 83 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten al pomodoro G/f pasta with tomato

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

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

15 620 Kcal 23 Gr 38 Prot 80 HC 0,0 AGS

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

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

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

22

29

2 602 Kcal 34 Gr 24 Prot 60 HC 1,0 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana G/f Napolitana pasta
Suprema de salmón al horno con ensl.lechuga Grilled salmon fillet with salad **4-10T**

Fruta temporada Fruit



Pan Bread **1**

9 432 Kcal 24 Gr 14 Prot 38 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans

Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes

Fruta temporada Fruit



Pan Bread **1**

16 617 Kcal 26 Gr 14 Prot 54 HC 1,2 AGS

Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Lacón al horno con patatas Lacon fillet & potatoes

Fruta temporada Fruit



Pan Bread **1**

23

30

3 607 Kcal 34 Gr 27 Prot 73 HC 2,3 AGS

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

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

10 625 Kcal 46 Gr 35 Prot 62 HC 0,3 AGS

Alubias blancas estof. c/verd.(pimiento rojo, verde, cebolla) stewed white beans with vegetables
Hamburguesa mixta en salsa c/rod. de tomate hamburger **8**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

17 608 Kcal 38 Gr 31 Prot 74 HC 1,1 AGS

Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce

Estofado de pavo Turkey stew

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

24

31

4 670 Kcal 37 Gr 15 Prot 78 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**

11 678 Kcal 28 Gr 23 Prot 60 HC 0,9 AGS

Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat

Merluza a la vizcaína con ensl.lechuga Biscay hake & salad **4-5T-6T-10T**

Fruta temporada Fruit



Pan Bread **1**

18 685 Kcal 27 Gr 21 Prot 67 HC 1,8 AGS

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

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

Fruta temporada Fruit



Pan Bread **1**

25

32

5 662 Kcal 33 Gr 25 Prot 65 HC 4,4 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**

12 662 Kcal 31 Gr 26 Prot 80 HC 3,1 AGS

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**

19

26



26



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 Paula Vivas Ramas 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