

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 632 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**

8 626 Kcal 42 Gr 23 Prot 91 HC 0,0 AGS

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

Hamburguesa mixta de ternera con ensalada hamburger & salad **8**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

15 633 Kcal 38 Gr 33 Prot 83 HC 6,0 AGS

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

Albóndigas mixtas de ternera Meatballs **8**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

2 684 Kcal 33 Gr 28 Prot 67 HC 1,0 AGS

Macarrones integr napolitana pasta w/tomato **1-3T-8T-11T**
Pollo al horno con lechuga Chicken in sauce & lettuce

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

9 692 Kcal 22 Gr 13 Prot 64 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**

16 670 Kcal 23 Gr 13 Prot 69 HC 1,1 AGS

Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream

Lacón al horno con patatas Lacon fillet & potatoes

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

3 643 Kcal 31 Gr 25 Prot 66 HC 2,1 AGS

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

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

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

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**

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 ens.lechuga y maíz omelet & salad **3**

Fruta temporada Fruit

Pan integral Bread **1**

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

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**

11 634 Kcal 28 Gr 19 Prot 65 HC 2,9 AGS

Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat

Lomo al horno con lechuga Pork loin & lettuce

Fruta temporada Fruit

Pan Bread **1**

18 677 Kcal 25 Gr 16 Prot 70 HC 1,3 AGS

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

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

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**

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



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 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 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