Basal
Colegio Nebrija Rosales

Octubre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			1 692 Kcal 25 Gr 18 Prot 76 HC 1,5 AGS Arroz meloso con verduritas. Rice with vegetables Jamoncitos de pollo asados con ensalada Chicken drumsticks & salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**2** 680 Kcal 32 Gr 30 Prot 86 HC 4,3 AGS Sopa de cocido con fideos integrales Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo, chorizo y verdura stewed Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
5 664 Kcal 27 Gr 26 Prot 103 HC 0,0 AGS Crema suave de zanah,calabaza y puerro T Cream of carrot,pumpkin and leek10T Lentejas estofadas a la casera. Lentil stew with vegetables 1T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	**6** 610 Kcal 34 Gr 29 Prot 81 HC 1,4 AGS Macarrones integrales con tomate y queso Wheat pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T Salmón en salsa de cítricos con ensalada Salmon witth salad 4-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**7** 696 Kcal 28 Gr 24 Prot 64 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans T Estofado de pavo con patatas Turkey stew & potatoes Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	**8** 666 Kcal 18 Gr 18 Prot 78 HC 1,3 AGS Alubias blancas guisad.c/verd(cebolla y pimiento). beans with veg. Tortilla de patata con lechuga y zanahoria. Omelett & lettuce and carrot 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**9** 668 Kcal 25 Gr 33 Prot 74 HC 2,5 AGS **Jornada de la Hispanidad** Paella valenciana con pollo y verduras. Paella with vegetables and chicken Abadejo al ajoarriero con ensalada fish fillet withlettuce 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 **Festivo**	**13** 667 Kcal 48 Gr 33 Prot 74 HC 2,3 AGS Lentejas eco hortelanas (c/pimiento y zanah) Lentil stew with vegetables 1T Huevos duros en salsa c/lechuga Boiled egg in sauce &salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**14** 603 Kcal 33 Gr 24 Prot 92 HC 0,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Merluza al limón con ensalada Lemon hake fillet with vegetables 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	**15** 600 Kcal 33 Gr 23 Prot 74 HC 5,1 AGS Puré de verduras frescas. Cream of vegetables Magro de cerdo en salsa c/cachelos Lean pork in sauce&potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**16** 679 Kcal 29 Gr 29 Prot 93 HC 3,1 AGS Sopa de cocido Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Stewed Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 678 Kcal 42 Gr 34 Prot 89 HC 3,0 AGS Patatas estofadas con magro Stewed potatoes with meat Boquerones en tempura c/ensalada anchovies w/salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	**20** 602 Kcal 29 Gr 36 Prot 124 HC 2,6 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo,verde y zanahoria). Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T Muslitos de pollo asados a la jardinera Roast chicken drumsticks with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**21** 639 Kcal 22 Gr 22 Prot 87 HC 1,2 AGS Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y zanah) Stewed white beans Tortilla española con lechuga y maíz. Omelett & lettuce and corn 3 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	**22** 687 Kcal 36 Gr 20 Prot 54 HC 1,0 AGS Arroz integral rehogado con ajo,perejil y tomate Rice with tomato sauce Filete de merluza al horno con ensalada Hake fillet & salad 4-5T-6T-10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**23** 629 Kcal 25 Gr 22 Prot 70 HC 2,4 AGS Guiso de menestra Sauteed vegetables T Lentejas a la castellana con calabacín y pimiento Lentil stew with vegetables 1T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 613 Kcal 30 Gr 29 Prot 93 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Abadejo a la vizcaína c/ensalada Fish in sauce with salad 4-10T Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	**27** 643 Kcal 22 Gr 21 Prot 86 HC 1,9 AGS Lentejas campesinas (c/pimiento verde y rojo). Lentil stew with vegetables 1T Tortilla de patata con lechuga Omelett & lettuce 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**28** 683 Kcal 38 Gr 28 Prot 73 HC 5,7 AGS Guisantes rehogados. grean peas Albóndigas mixtas ternera con cachelos Meatballs with potatoes 8 Fruta temporada Fruit Pan integral Bread 1	**29** 672 Kcal 26 Gr 26 Prot 104 HC 0,9 AGS Sopa de cocido Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Stewed Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	**30** 675 Kcal 25 Gr 22 Prot 59 HC 2,2 AGS Crema terrorífica de calabaza y zanahoria eco. Cream of pumpkin and carrot T Caldereta de pavo embrujada con patatas. Turkey & potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1

ALÉRGENOS (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 T Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Angela Paola Vivas Ramos Col. MADOO337. 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

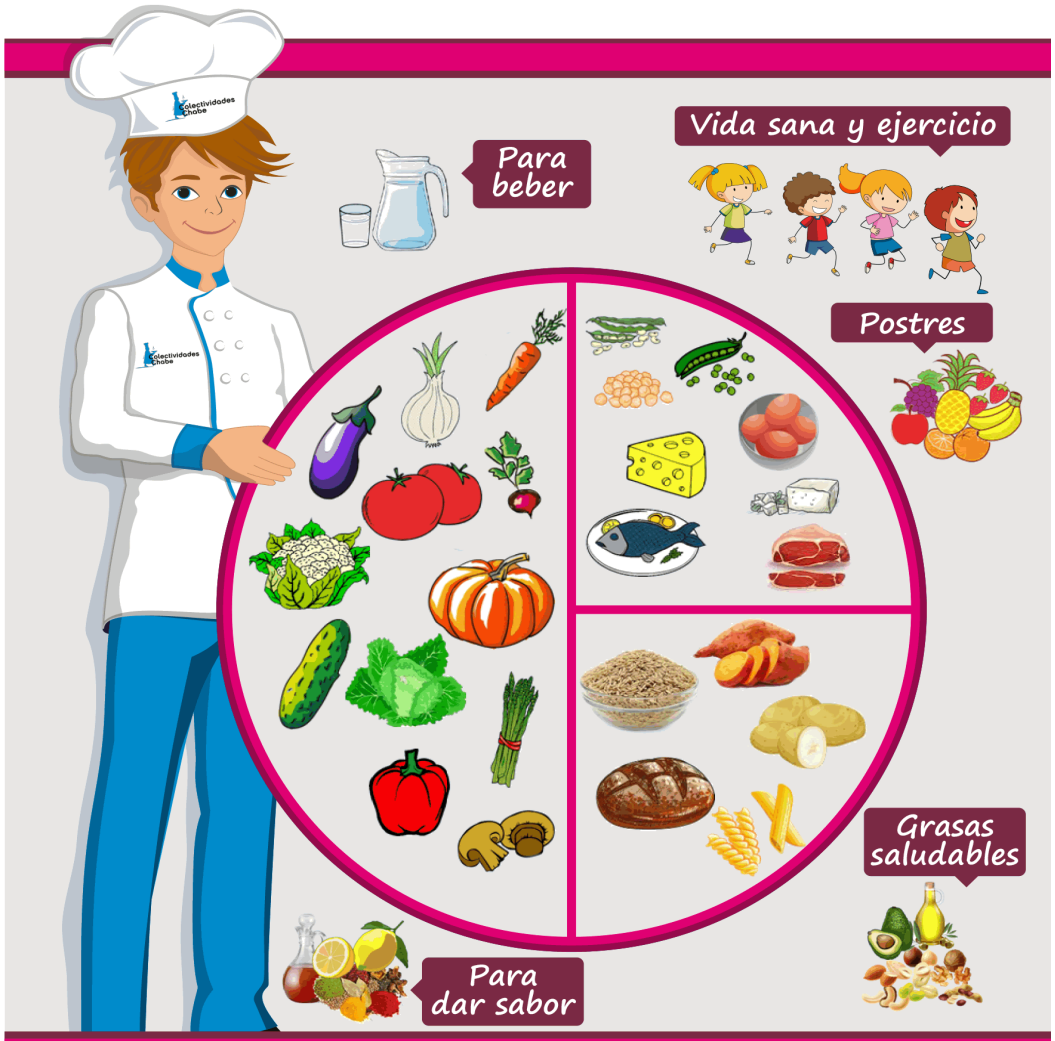
RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

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