

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 399 Kcal 12 Gr 12 Prot 46 HC 4,0 AGS Paella de verduras. Rice with vegetables Magro de cerdo en su jugo c/jard. Lean pork with veg. Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	3 388 Kcal 12 Gr 15 Prot 46 HC 0,3 AGS Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	4 375 Kcal 17 Gr 15 Prot 47 HC 1,6 AGS Judías verdes rehogadas. Sautéed green beans Muslitos de pollo asados con patatas. Roast chicken drumsticks with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	5 319 Kcal 12 Gr 11 Prot 46 HC 0,8 AGS Lentejas eco. estilo casero (zanah,cebolla y pimient). Organic homemade-style lentils 1T Tortilla española con lechuga Omelett & lettuce 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	6 398 Kcal 16 Gr 16 Prot 47 HC 1,5 AGS Fusilli con salsa de tomate y queso. Fusilli with tomato and cheese sauce 1-2-3T-8T-11T Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con tomate fresco fish fillet and tomato 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
9 375 Kcal 13 Gr 11 Prot 45 HC 1,0 AGS Día Mundial de la Tortilla de Patata Guisantes rehogados. green peas Tortilla de patata con zanahoria omelett & carrot 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	10 448 Kcal 13 Gr 16 Prot 45 HC 0,2 AGS Alubias blancas caseras c/patatas y pimientos. stewed white beans Albóndigas mixtas de ternera c/lechuga Meatballs & salad 8 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	11 401 Kcal 17 Gr 16 Prot 45 HC 0,2 AGS Fideuá de verduras. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T Medallones de merluza al limón con tomate fresco Hake medallions with lemon&tomato 4-5T-6T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	12 446 Kcal 17 Gr 15 Prot 45 HC 0,5 AGS Garbanzos guisados con hortalizas. Chickpeas stewed with vegetables Caldereta de pollo en su jugo con patatas Chicken stew Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	13 431 Kcal 13 Gr 16 Prot 47 HC 1,6 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Abadejo a la vasca con lechuga. Fish in sauce with lettuce 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
16 417 Kcal 15 Gr 16 Prot 46 HC 2,0 AGS Lentejas eco. estof.c/pimientos y cebolla. Organic lentils with peppers and onion 1T Filete de merluza en salsa con zanahoria Fish fillet & carrot 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	17 376 Kcal 15 Gr 16 Prot 47 HC 0,3 AGS Panaché de verduras con patatas al vapor. Steamed vegetable medley Cinta de lomo asada con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	18 475 Kcal 17 Gr 15 Prot 46 HC 0,4 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos c/pollo y verduras. Chickpeas, chicken and vegetables 10T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	19 375 Kcal 17 Gr 12 Prot 47 HC 1,0 AGS Puré de verduras de la huerta (calabacín,calabaza y zanah). Courgettes, pumpkin and carrot purée Pollo al chilindrón con patatas. Chicken in sauce with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	20 374 Kcal 14 Gr 13 Prot 47 HC 2,2 AGS Macarrones ecológicos con tomate y albahaca. Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T Tortilla española con ensalada. Omelett & salad 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
23 376 Kcal 17 Gr 16 Prot 48 HC 2,0 AGS Judías verdes con zanahoria. Green beans with carrot 10T Abadejo en salsa vizcaina c/cachelos. Fish in sauce with potatoes 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	24 420 Kcal 18 Gr 16 Prot 49 HC 0,1 AGS Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate Sautéed rice with garlic, parsley&tomato Filete de pollo en pepitoria c/calabacín. Chicken fillet with courgette Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	25 375 Kcal 16 Gr 16 Prot 47 HC 0,2 AGS Alubias blancas estofadas c/hortaliz(pimiento,verde,cebolla). stewed white beans Sajonia en salsa con patatas Baked saxony & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	26 419 Kcal 17 Gr 16 Prot 46 HC 0,0 AGS Coditos con salsa de tomate. Pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T Medallones de merluza al pil pil c/ensalada Fish al pil pil with salad 4-5T-6T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	27 377 Kcal 13 Gr 12 Prot 48 HC 2,2 AGS .Crema de verduras (zanahoria,judías verdes, puerro). Cream of vegetables 10T Tortilla de calabacín c/tomate fresco Zucchini omelette & tomato slice 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
30 390 Kcal 18 Gr 16 Prot 42 HC 2,0 AGS Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria. Lentil stew with carrot 1T Lacón al horno con cachelos Lacon fillet Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	31 430 Kcal 15 Gr 17 Prot 40 HC 0,0 AGS Macarrones con tomate y queso. Pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T Filete de merluza al horno c/calabacín Hake fillet with zucchini 4-5T-6T 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



T 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 1 a 3 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