

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 


Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

1
No lectivo

2
Festivo

3
Festivo

<p>6 No lectivo</p>	<p>7 445 Kcal 26 Gr 15 Prot 43 HC 0,5 AGS Coditos con tomate y orégano Pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T Merluza en salsa Mery con ens. lechuga y maíz Fish fillet & salad 4-5T-6T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>8 387 Kcal 15 Gr 9 Prot 26 HC 0,1 AGS Menestra de verduras salteada. Sauteed vegetables Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>9 400 Kcal 18 Gr 22 Prot 35 HC 0,2 AGS Lentejas eco de la abuela (patatas y zanah.). Eco. lentil stew 1T Abadejo en salsa al ajillo con ensal tomate fish fillet with tomato 4 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 316 Kcal 13 Gr 8 Prot 41 HC 2,3 AGS Arroz con tomate. Rice with tomato sauce Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y zanah. Omelett & lettuce and carrot 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>13 389 Kcal 21 Gr 20 Prot 28 HC 3,0 AGS Alubias blancas estofadas (patata,pimiento,zanah). stewed white beans Cinta de lomo al horno con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>	<p>14 347 Kcal 17 Gr 13 Prot 33 HC 1,1 AGS Puré de calabaza, calabacín y puerro. Cream of vegetables Jamonicos de pollo asados con patatitas. Roast chicken hams with potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>15 436 Kcal 18 Gr 15 Prot 52 HC 0,7 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>16 356 Kcal 12 Gr 5 Prot 30 HC 0,8 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sauteéd peas with carrots Tortilla española con ens.tomate Omelett & tomato slice 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>17 361 Kcal 21 Gr 14 Prot 35 HC 2,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Ventresca merluza en salsa verde c/ensal.lechuga y zanah. Hake in green sauce & salad 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>20 308 Kcal 23 Gr 10 Prot 21 HC 2,0 AGS Patatas guisadas con hortalizas. Stewed potatoes with vegetables Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/ensalada hamburger & salad 8 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>	<p>21 389 Kcal 18 Gr 18 Prot 45 HC 0,1 AGS Macarrones eco a la napolitana (c/salsa de tomate). macaroni w/tomato 1-3T-8T-11T Abadejo al horno c/ajada riojana(pim,cebolla,ajo). Fish fillet & veg. 4 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>22 412 Kcal 20 Gr 25 Prot 31 HC 1,1 AGS Crema de zanahoria y calabacín. Cream of vegetables 10T Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>23 386 Kcal 13 Gr 5 Prot 43 HC 0,8 AGS Día del libro Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate. rice with tomato Tortilla de calabacín con ensal.lechuga y zanah. Omelett & lettuce and carrot 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>24 419 Kcal 25 Gr 20 Prot 27 HC 2,2 AGS Lentejas eco. estof.c/ pimiento,cebolla y zanah. Organic lentils 1T Merluza en su jugo c/ens. tomate Hake fillet & tomato 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>27 421 Kcal 21 Gr 20 Prot 36 HC 2,0 AGS Fideuá de verduras (calabacín,pimiento y cebolla). Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T Abadejo en salsa con ensal.lechuga y maíz. fish fillet with salad 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>	<p>28 363 Kcal 12 Gr 7 Prot 29 HC 0,8 AGS Judías verdes rehogadas. Sauteéd green beans Tortilla de patata c/ensal.tomate Potato omelette&tomato slice 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>29 370 Kcal 19 Gr 12 Prot 18 HC 1,4 AGS Jornada Gastronómica China Arroz tres delicias Special fried rice 3-5 Pollo estilo chino al limón con ensalada Lemon chicken & salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>30 436 Kcal 18 Gr 15 Prot 52 HC 0,7 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos. Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	



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 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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE