

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 392 Kcal 10 Gr 15 Prot 34 HC 2,0 AGS Lentejas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables 1T Tortilla de calabacín con zanahoria zucchini omelett & carrot 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	2 371 Kcal 20 Gr 17 Prot 37 HC 0,7 AGS Macarrones a la napolitana Napolitan pasta 1-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes Hake in green sauce 4-5T-6T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	3 321 Kcal 18 Gr 12 Prot 25 HC 1,5 AGS Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables Cinta de lomo a la gallega Pork loin Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	4 420 Kcal 25 Gr 10 Prot 43 HC 3,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Albóndigas mixtas de ternera c/verduras Meatballs in sauce with vegetables 8 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	5 358 Kcal 21 Gr 16 Prot 22 HC 2,8 AGS Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables 10T Contramuslo de pollo asado con ensalada Chicken & salad Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
8 405 Kcal 24 Gr 20 Prot 38 HC 2,0 AGS Coditos al pomodoro Pasta with tomato 1-3T-8T-11T Abadejo en salsa de puerros con zanahoria. fish fillet with carrot 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	9 375 Kcal 15 Gr 9 Prot 24 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	10 319 Kcal 12 Gr 10 Prot 39 HC 0,9 AGS Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento rojo, verde, cebolla). stewed white beans with vegetables Tortilla española con ens. tomate. Omelett & tomato salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	11 366 Kcal 18 Gr 15 Prot 38 HC 0,6 AGS Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat Merluza a la vizcaina con ens. lechuga Biscay hake & salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	12 485 Kcal 20 Gr 17 Prot 51 HC 2,0 AGS Crema tricolor de verduras calabaza, zanah, puerro pumpkin and leek cream 10T Garbanzos guisados con verduras. Chickpeas stewed with vegetables Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
15 339 Kcal 13 Gr 22 Prot 29 HC 2,0 AGS Lentejas guisadas con pimiento rojo, verde y cebolla Lentil stew with vegetables 1T Abadejo a la donostiarra con dados de calabacín. Fish fillet with zucchini 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	16 329 Kcal 16 Gr 9 Prot 34 HC 0,7 AGS Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream 10T Lacón al horno con patatas Lacon fillet & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	17 314 Kcal 14 Gr 6 Prot 48 HC 0,8 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Tortilla de calabacín con ens. lechuga y maíz Zucchini omelett & salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	18 351 Kcal 18 Gr 14 Prot 35 HC 1,1 AGS sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asados al limón con ens. tomate Chicken drumsticks & tomato salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	19 388 Kcal 25 Gr 18 Prot 19 HC 2,3 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots Merluza al estilo cheff con cachelos Hake fillet & potatoes 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
22 341 Kcal 21 Gr 14 Prot 24 HC 3,0 AGS Puré de verduras naturales Cream of vegetables Pollo en pepitoria c/cachelos Chicken drumsticks with potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	23 349 Kcal 15 Gr 17 Prot 43 HC 0,0 AGS Fusilli al pomodoro Fusilli with tomato 1-3T-8T-11T Abadejo alicantina (con perejil y ajo) con ensalada fish with garlic and parsley and lettuce 4 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	24 464 Kcal 18 Gr 16 Prot 57 HC 0,7 AGS Sopa de cocido Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	25 340 Kcal 12 Gr 4 Prot 27 HC 0,8 AGS Judías verdes rehogadas con zanahoria. Green beans with carrot 10T Tortilla de patata con lechuga. Omelett & salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1	26 376 Kcal 18 Gr 20 Prot 31 HC 2,0 AGS Lentejas de la abuela (con zanah y pimiento). Eco. lentil stew 1T Sajonia en su jugo c/patatas encebolladas Saxony with potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
29 469 Kcal 29 Gr 18 Prot 37 HC 2,0 AGS Macarrones con tomate y queso. Pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T Merluza con crema de champiñones y patatas Hake fillet & potatoes 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	30 450 Kcal 23 Gr 18 Prot 40 HC 3,7 AGS Judías blancas estofadas con hortalizas stewed white beans with veg. Magro de cerdo guisado con zanahoria Lean pork with carrot 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



Producto nuevo



Temporada



Gabriela Gallego Iradi
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 1 a 3 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