

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



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



Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

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



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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

www.colectividadeschabe.com