

**LUNES**



1

**FESTIVO  
DÍA DE TODOS  
LOS SANTOS**

**MARTES**



2

**MIERCOLES**



3

**JUEVES**



4

**VIERNES**



5

8 Guiso de patatas con carne

Stew potatoes with meat

Merluza rebozada c/zanahoria

Hake & Carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

744 Kcal 19,9g Prot 38,2g Lip 73,7g Hc

15 Menestra de verduras rehogada

Vegetable stew

Salchichas de pavo en su jugo

Sausage & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

630 Kcal 15,2g Prot 33,9g Lip 59,6g Hc

22 Paella con verd. y pollo

Rice w/veg & chic.

F. de Merluza rebozada

c/zanahoria

Hake & Carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

758 Kcal 30,9g Prot 22,2g Lip 105,1g Hc

29 Crema de puerros y zanahoria

Cream

Albóndigas de merluza en salsa

marinera

Hake meatballs

Pan y Fruta

Bread & Fruit

629 Kcal 23,6g Prot 23,8g Lip 73,6g Hc

16 Sopa de cocido c/fideos

Soup

Cocido de garbanzo,chorizo, pollo y

verd

Stewed

Pan y Fruta

Bread & Fruit

795 Kcal 33,5g Prot 21,4g Lip 108g Hc

23 Sopa de picadillo c/fideos ecologicos

Soup

Jamoncitos de pollo asado c/verd.

Chicken & vegetables

Pan y Fruta

Bread & Fruit

547 Kcal 13,9g Prot 27,5g Lip 53,8g Hc

30 Sopa de cocido c/fideos

Soup

Cocido de garbanzo,chorizo, pollo y

verd

Stewed

Pan y Fruta

Bread & Fruit

795 Kcal 33,5g Prot 21,4g Lip 108g Hc

10 Lentejas ecológicas a la riojana

Ecol. riojana lentils

Croq. caseras de bacalao c/rod. tomate

Croquettes & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

554 Kcal 24,7g Prot 17,5g Lip 66,2g Hc

17 Puré de hortaliz (patata, zanah., calab.puerro)

Cream of vegetables

Burger meat (Hamburguesa) tern/cerdo

su jugo c/cachelos

Burger & potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

663 Kcal 42,5g Prot 27,3g Lip 73,9g Hc

24 Lentejas ecológicas estofadas(pim,zanah,cebolla,patata)

Stewed eco. lentils

Tortilla de calabacín c/roa. tomate

Omelette & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

658 Kcal 29,6g Prot 18,5g Lip 85,6g Hc

11 Arroz integral c/tomate

Brown rice with tomato

Recogout de pollo en pepitoria

en ragout in sauce

Pan y Fruta

Bread & Fruit

712 Kcal 32,2g Prot 26g Lip 84,6g Hc

18 Espirales con tomate y oregano

Spiral pasta

Filete de bacalao c/ens. lechuga

maiz

Fish fillet & Lettuce and corn

Pan y Fruta

Bread & Fruit

806 Kcal 18,1g Prot 39g Lip 84,5g Hc

25 Crema de verd. (zanah, puerro, calabacín, patata)

Cream of vegetables

Caldereta de ternera a la jardinera

c/Patatas cuadro

Veal stew in the planter & Potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

696 Kcal 35,6g Prot 25g Lip 73,9g Hc

12 Crema de calabaza y espinacas

Cream of veg.

Cinta de lomo al horno c/pat. pan.

Pork loin & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

668 Kcal 22,5g Prot 30,6g Lip 103,7g Hc

19 Judías blancas estof. con verd.

White beans with vegetable

Tortilla de patata c/rod. tomate

Omelette & tomato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

674 Kcal 26,5g Prot 29,4g Lip 66,2g Hc

26 Macarrones ecológicos con chistorra

Pasta with sausage

Filete de bacalao c/lechuga y zanah.

Fish fillet & Lettuce and carrot salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

869 Kcal 29,3g Prot 40,2g Lip 93,4g Hc



T Alimento de temporada  
eco Producto ecológico

new Alimento integral  
Nueva receta



**Valoración nutricional diaria**  
Calculada para las  
necesidades de un niño  
en edad comprendida  
entre 6 y 9 años

# PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA 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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com