

LUNES

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

Alimento de temporada
Producto ecológico

Alimento integral
Nueva receta

MARTES

MIERCOLES

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Greens beans sautéed with carrot
Fil. pollo al horno c/patata panadera
Baked chicken & potato
Pan y Fruta

545 Kcal 33,4g Prot 24,4g Lip 42,4g Hc

JUEVES

Fideuá de verduras
Noodle paella
Tortilla española c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato
Pan y Fruta

772 Kcal 12,3g Prot 31,4g Lip 96,6g Hc

VIERNES

Lentejas ecológicas estofadas
(pim,zanah,cebolla,patata)
Stewed eco. lentils
Filete de bacalao c/ens. lechuga y maíz
Fish fillet & Lettuce and corn

884 Kcal 38,9g Prot 40,2g Lip 82,7g Hc

FESTIVO
Día de la Constitución

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO
Inmaculada Concepción

8

Alubias blancas Castellanas (patata, cebolla,zanahoria)
White beans with vegetables
Merluza rebozada c/ensalada
Hake & salad
Pan y Fruta

690 Kcal 26,5g Prot 33,7g Lip 60g Hc

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
Crema de hortalizas
(calabacín,zanahoria y patata)
Cream of vegetables
Hamb. veg. c/patatas
Veg. burger & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

688 Kcal 18,4g Prot 25,3g Lip 91g Hc

Coditos gratinados con queso
Pasta with cheese and tomato
Tortilla de calabacin c/zanahoria
Omelette & Carrot
Pan y Fruta

666 Kcal 19,2g Prot 24,2g Lip 90,1g Hc

Puré de calabaza y zanahoria
Pumpkin and carrot puree
Salchichas de pavo en su jugo c/patatas
Sausage & potato
Pan y Fruta

648 Kcal 15,6g Prot 28,7g Lip 74,5g Hc

Sopa con fideos ecológicos
Soup
Cocido de garbanzos, pollo y verduras
Stewed
Pan y Fruta

671 Kcal 24,5g Prot 15,5g Lip 99,4g Hc

Arroz integral c/salsa de tomate
Brown rice with tomato sauce
Surfers de merluza c/lechuga y zanah.
Fish fillet & Lettuce and carrot salad
Pan y Fruta

844 Kcal 17,5g Prot 40,4g Lip 97,9g Hc

Judias blancas estof. con verd.
White beans with vegetables
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Chicken
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

714 Kcal 47,9g Prot 29,4g Lip 55,7g Hc

Sopa de lluvia
Soup
Filete de merluza al horno c/cachelos
Hake fillet & potatoes
Pan y Fruta

723 Kcal 36,3g Prot 25,5g Lip 81,9g Hc

Menestra de verduras rehogada
Vegetable stew
Tortilla española c/ensalada
Spanish omelette & salad
Pan y Fruta

622 Kcal 15,6g Prot 30,9g Lip 63,7g Hc

COMIDA ESPECIAL



Todos los que hacemos posible el funcionamiento de Colectividades Chabe, queremos desearles una Feliz Navidad y un próspero año 2022

PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida		Cena	
Hidratos + Carne 	Hidratos + Pescado 	Verdura + Pescado 	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado 	Hidratos + Huevo
Verdura + Carne 	Verdura + Pescado 	Hidratos + Pescado 	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne 	Hidratos + Carne 	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

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!