

Lunes 	Martes 	Miércoles 	Jueves 	Viernes 		
3 567 Kcal 25,67 Gr 22,09 Prot60,45HC Lentejas ecológicas estofadas a la riojana Organiclentilsstewed a la Riojana Filete de merluza andaluza con Idados de calabacín Hakefillet&zucchini1-2-3-4 Fruta Fruit Pan Bread 1	4 551 Kcal 22,02 Gr 18,67 Prot61,93HC Crema de Verduras (zanah,puerro,calabacin,patata) Cream ofvegetables Filete de lacon en su jugo con patata panadera Lacon in sauce &potatoes FrutaFruit PanBread1	5 595 Kcal 24,29 Gr 27,00Prot67,23HC Sopa de ave con fideosecológicos Soup1-3T Filete de burgermeat mixto en salsa con zanahoria hamburger&carrot FrutaFruit Pan Bread1	6 599 Kcal 28,57Gr 18,81 Prot63,19HC Judias Blancas Estofadas con verduras(patata, zanahoria y cebolla) stewedwhitebeans Tortilla de patata con rodaja de tomate Omelett3 Fruta Fruit Pan Bread 1	7 775 Kcal 32,10 Gr 24,50Prot80,97HC Macarrones a lanapolitanaNapolitan pasta1-3T Filete de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Cod fillet& salad 1-4 Yogur Yoghurt2 Pan Bread 1		
10 516 Kcal 25,03 Gr 12,95 Prot56,81HC Patatas estofadas con verduras Stewedpotatoeswith vegetables Filete de merluza andaluza con zanahoria Hakefillet&carrot1-2-3-4 Fruta Fruit Pan Bread 1	11 670 Kcal 22,09 Gr 20,22 Prot66,59HC Coditos gratinados con queso Pasta gratinwithcheese1-2 Tortilla de calabacín con lechuga Zucchini omelet&lettuce3 Fruta Fruit Pan Bread 1	12 FESTIVO			13 356 Kcal 21,44Gr 4,65 Prot28,74 HC Judias verdes rehogadas Green Beans Albondigas de merluza en salsa marinera con ccahelosFish meatballs&potatoes1-2-3-4-6 Fruta Fruit Pan Bread 1	14 733 Kcal 30,88 Gr 28,75Prot79,43HC Sopa de cocido confideosecológicos Soup1-3T Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verduraStewed Yogur Yoghurt2 Pan Bread 1
17 585 Kcal 24,79 Gr 7,56 Prot77,77 HC Arroz con tomate Rice withtomato sauce Croquetas caseras de bacalao con lechuga y maíz Croquettes&lettuce and corn1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T Fruta Fruit Pan Bread 1	18 642 Kcal 26,19 Gr 19,53 Prot63,80HC Crema de calabaza y zanahoriaCreamofpumpkin andcarrot Jamoncitos de pollo al chilindron Chickendrumsticks FrutaFruit PanBread1	19 653 Kcal 27,28 Gr 14,98Prot85,84HC Fideuá de gandia (con verduras)Pasta withvegetalbes1-3T Tortilla española con lechuga Omelett&lettuce3 FrutaFruit Pan Bread1	20 572 Kcal 25,58Gr 21,90 Prot61,92HC Lentejas ecológicas al estilo pueblo Lentilstew Filete de merluza andaluza con zanahoria Hakefillet&carrot1-2-3-4 Fruta Fruit Pan Bread 1	21 752 Kcal 35,10 Gr 26,98Prot55,66HC Sopa de ave con estrellitas Soup1 Magro de cerdo con tomate Lean porkwithtomateo Yogur Yoghurt2 Pan Bread 1		
24 511 Kcal 25,00 Gr 12,97 Prot55,93 HC Patatas guisadas con pollo Stewedpotatoeswithchicken Filete de merluza andaluza con lechuga Hakefillet&lettuce1-2-3-4 Fruta Fruit Pan Bread 1	25 564 Kcal 34,36 Gr 20,00 Prot40,88 HC Menestra de verduras rehogadaconajo y pimentón Sauteed vegetables13 Albondigas (bugerMeat) mixta con patatas Meatballs8 FrutaFruit PanBread1	26 658 Kcal 24,69 Gr 24,12Prot73,33HC Macarrones con tomate y oregano Pasta withtomato1-3T Filete de ventresca de bacalao con zanahoria Cod fillet&carrot FrutaFruit Pan Bread1	27 652 Kcal 24,79Gr 32,37 Prot63,76HC Crema de puerros y zanahoria Creamofleeks and carrot Pollo al horno con salsa de queso con patatas a la pobre Chicken in cheese sauce &potatoes2 Fruta Fruit Pan Bread 1	28 520 Kcal 24,49 Gr 23,97Prot46,03HC Judias Blancas Estoifadas con verduras(patata, zanahoria y cebolla) stewedwhitebeans Cinta de lomo al horno con rodaja de tomate Porkloin&tomato Yogur Yoghurt2 Pan Bread 1		

31

No lectivo



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-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecologico

new Productonuevo

T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoracion nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años.

PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com