

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

12

730 Kcal 27,77 Gr 21,18 Prot 84,54 HC

Coditos gratinados con queso Pasta gratin with cheese 1-2
Filete de merluza rebozado con zanahoria Hake fillet & carrot 1-2-3-4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

13

690 Kcal 20,79 Gr 9,21 Prot 63,29 HC

Judias verdes rehogadas Green Beans
Tortilla de chorizo con rodaja de tomate Omelett & tomato 2-3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

14

703 Kcal 28,73 Gr 25,36 Prot 82,87 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Stewed
Fruta Fruit
Pan Bread 1

15

609 Kcal 32,47 Gr 21,54 Prot 54,82 HC

Patatas guisadas con carne Stewed potatoes with meat
Filete de merluza rebozado con calabacín Hake fillet & zucchini 1-2-3-4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

16

635 Kcal 28,88 Gr 26,92 Prot 49,08 HC

Judías blancas estofadas stewed white beans
Jamoncitos de pollo al chilindron Chicken drumsticks
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

19

604 Kcal 21,97 Gr 14,05 Prot 66,29 HC

Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables 13
Cinta de lomo al horno con lechuga y maíz Pork loin & lettuce and corn
Fruta Fruit
Pan Bread 1

20

588 Kcal 25,03 Gr 27,97 Prot 59,63 HC

Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T
Ragout de ternera con verduras Veal ragout 13
Fruta Fruit
Pan Bread 1

21

603 Kcal 29,36 Gr 23,10 Prot 61,45 HC

Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Lentil stew with carrot
Filete de bacalao con rodaja de tomate Fish fillet & tomato 1-4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

22

COMIDA ESPECIAL



Todos los que hacemos posible el funcionamiento de Colectividades Chabe, queremos desearles una Feliz Navidad y un próspero año 2023

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 Producto nuevo



Temporada



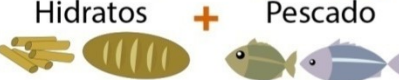




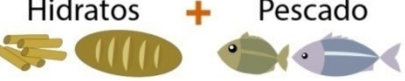






Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

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

Gabriela Gallego Iradi

Departamento de Nutrición

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



Vida sana y ejercicio


Para beber


Postres


Grasas saludables


Para dar sabor


¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com