

LUNES

Martes

Miércoles

JUEVES

Viernes

1

2

3

4

609 Kcal 27,84 Gr 22,81Prot 54,78HC

FESTIVO

7

538 Kcal 29,07 Gr 21,49 Prot 45,95 HC

8

579 Kcal 25,20 Gr 16,98 Prot 70,15 HC

Guiso de patatas con carne Stewed potatoes with meat  
Cinta de lomo al ajillo con lechuga Pork loin & lettuce

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

14 627 Kcal 23,69 Gr 24,79 Prot 71,80 HC

Puré de hortalizas(patata,zanahoria,calabacín y puerro) Cream of vegetables  
Hamburguesa (burrger meat) mixta de ternera con cachelos hamburger & potatoes

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

21 612 Kcal 25,35 Gr 13,90 Prot 81,79 HC

Paella de verduras Rice with vegetables

Filete de merluza rebozado con zanahoria Hake fillet & carrot 1-2-3-4

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

28 516 Kcal 28,43 Gr 13,08 Prot 43,82 HC

Patatas guisadas con carne Stewed potatoes with meat  
Albóndigas de merluza en salsa marinera Fish meatballs in sauce 1-2-3-4-6

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

Lentejas ecológicas estofadas a la riojana Organic lentils stewed  
Croquetas caseras de bacalao con rodaja de tomate Croquettes & tomato 1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

15 703 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

22 555 Kcal 27,07 Gr 22,55 Prot 56,30 HC

Sopa de picadillo con lluvia Soup 1-8

Jamoncitos de pollo asados con verduras salteadas Chicken drumsticks & vegetables

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

29 703 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

FESTIVO



Judias verdes a la provenzal Green Beans  
Albondigas (buger Meat) mixta con cachelos Meatballs 8

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

9

16 545 Kcal 21,10 Gr 21,20Prot 36,88 HC

Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables 13

Ragout de pollo en pepitoria Chicken ragout

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

23 513 Kcal 19,78 Gr 20,79Prot 64,60 HC

Lentejas ecológicas a la casera Eco. lentil stew

Tortilla de calabacín con rodaja de tomate Zucchini omelet & tomato 3

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

30 551 Kcal 22,02 Gr 18,67Prot 61,93 HC

Crema de hortalizas frescas Vegetables cream  
Lacón al horno con patata panadera Lacon & potatoes

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

Macarrones ecológicos con tomate y queso Gratin pasta with cheese 1-2-3T  
Filete de merluza rebozado con lechuga Hake fillet & lettuce 1-2-3-4

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

10 588 Kcal 22,73Gr 21,88 Prot 66,90 HC

Crema de calabaza y espinacas Spinach & pumpkin cream  
Ragout de pavo con patatas turkey ragout & potatoes

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

17 745 Kcal 29,95Gr 21,11 Prot 84,41 HC

Espirales con tomate y orégano Pasta with tomato and oregano 1-3T

Filete de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Cod fillet & salad 1-4

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

24 610 Kcal 24,41Gr 26,54 Prot 64,18 HC

Crema de verduras (zanah,puerro,calabacín,patata) Cream of vegetables  
Caldereta de ternera a la jardinera con patatas cuadro Beef stew & potatoes

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

Puré de calabaza y acelgas Cream of vegetables

Jamoncitos de pollo a la cazadora con champiñones Chicken drumsticks & mushrooms

Yogur Yoghurt 2  
Pan Bread 1

11 609 Kcal 27,33 Gr 15,85Prot 66,03HC

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Filete de merluza rebozado con zanahoria Hake fillet & carrot 1-2-3-4

Yogur Yoghurt 2  
Pan Bread 1

18 629 Kcal 30,72 Gr 22,20Prot 59,75HC

Judías blancas estofadas con verduras(patata, zanahoria y cebolla) stewed white beans

Tortilla de patata con rodaja de tomate Omelett 3

Yogur Yoghurt 2  
Pan Bread 1

25 731 Kcal 28,40 Gr 21,45Prot 81,93HC

Macarrones ecológicos con tomate Gratin pasta with cheese 1-3T

Filete de merluza rebozado con lechuga y zanahoria Hake fillet & lettuce and carrot 1-2-3-4

Yogur Yoghurt 2  
Pan Bread 1



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



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 6 a 9 años.



# PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

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

Colectividades Chabe



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com