

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



2

NO LECTIVO

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

9

782 Kcal 40,91 Gr 31,26 Prot 80,01 HC

Macarrones con tomate y queso Gratin pasta with cheese 1-2-3T
Filete de bacalao al horno con lechuga y maíz cod fillet & lettuce and corn 4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

16

721 Kcal 26,17 Gr 22,56 Prot 46,96 HC

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce
Ventresca de bacalao en salsa con rodaja de tomate Cod fillet & tomato 4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

23

689 Kcal 26,06 Gr 27,22 Prot 78,98 HC

Crema de verduras (zanahoria, puerro, calabacín, patata) Cream of vegetables
Hamburguesa mixta (burrger meat) en salsa con cachelos hamburger & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

30

716 Kcal 18,33 Gr 16,83 Prot 96,03 HC

Arroz a la milanese Baked rice 2
Filete de merluza andaluza con zanahoria Hake fillet & carrot 1-2-3-4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

10

761 Kcal 25,59 Gr 30,29 Prot 57,04 HC

Alubias blancas estofadas con verduras stewed white beans
Ragout de pavo en pepitoria Turkey ragout
Fruta Fruit
Pan Bread 1

17

774 Kcal 24,53 Gr 17,87 Prot 64,93 HC

Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables
Cinta de lomo al horno con dados de calabacín Pork loin & zucchini
Fruta Fruit
Pan Bread 1

24

843 Kcal 35,13 Gr 23,65 Prot 96,54 HC

Filete de bacalao con lechuga cod fillet & lettuce 1-4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

31

645 Kcal 30,07 Gr 21,98 Prot 69,44 HC

Lentejas ecológicas a la castellana Lentil stew with vegetables
Tortilla de patata con lechuga Omelett & lettuce 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

11

709 Kcal 31,13 Gr 13,48 Prot 92,96 HC

Paella mixta de verdura y carne Rice with vegetables and meat
Tortilla de patata con rodaja de tomate Omelett 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

18

765 Kcal 21,74 Gr 22,86 Prot 71,42 HC

Lentejas ecológicas hortelanas Lentil stew with vegetables
Tortilla de calabacín con zanahoria baby Omelett & lettuce and carrot 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

25

732 Kcal 37,85 Gr 28,25 Prot 66,58 HC

Judías blancas estofadas con verduras stewed white beans
Salchichas de pavo en salsa con patatas Sausage in sauce 8
Fruta Fruit
Pan Bread 1

12

759 Kcal 23,13 Gr 8,69 Prot 66,43 HC

Crema de calabaza Cream of vegetables
Albóndigas de merluza en salsa marinera Fish meatballs in sauce 1-2-3-4-6
Fruta Fruit
Pan Bread 1

19

695 Kcal 28,65 Gr 29,38 Prot 78,89 HC

Fideuá de verdura y magro Fideuá with vegetables and meat 1-3T
Filete de merluza alicantina (con perejil y ajo) con lechuga Hake fillet in sauce & salad 4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

26

680 Kcal 27,19 Gr 17,59 Prot 67,40 HC

Menestra de verduras salteada Sauteed vegetables 13
Jamoncitos de pollo al ajillo Chicken drumsticks
Fruta Fruit
Pan Bread 1

13

733 Kcal 33,96 Gr 31,62 Prot 87,37 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Stewed
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

20

716 Kcal 25,98 Gr 26,17 Prot 60,56 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans
Estofado de pollo a la jardinera con patatas Chicken stew & potatoes
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

27

733 Kcal 33,96 Gr 31,62 Prot 87,37 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Stewed
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-Altramucos



Proximidad



Integral



Ecologico

new

Producto nuevo

T

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 	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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com