

LUNES/Monday		Martes/TUESDAY		Miércoles/Wednesday		JUEVES/THURSDAY		Viernes/Friday			
2	652 Kcal 21,53 Gr 14,02 Prot 45,06 HC	3	668 Kcal 24,23 Gr 24,25 Prot 37,88 HC	4	539 Kcal 23,61 Gr 22,82 Prot 58,87 HC	5	652 Kcal 33,11 Gr 24,83 Prot 39,16 HC	6	563 Kcal 24,52 Gr 16,50 Prot 55,36 HC		
Crema de verduras (zanahoria, puerro, calabacín, patata) Cream of vegetables Lacón en su jugo con patata panadera Lacón & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1		Alubias blancas estofadas con verduras stewed white beans Bacalao alicantina (con perejil y ajo) con dados de calabacín Cod fillet 4 Fruta Fruit Pan Bread 1		Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T Filete de burger meat mixto en salsa con zanahoria hamburger & carrot 8 Fruta Fruit Pan Bread 1		Lentejas ecológicas estofadas a la riojana Organic lentils stewed Filete de merluza al horno con rodaja de tomate Hake fillet & tomato 4 Fruta Fruit Pan Bread 1		Coditos con salsa de tomate y queso Pasta gratin with cheese 1-2-8T-11T Tortilla de patata con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1			
9	613 Kcal 23,57 Gr 18,68 Prot 31,82 HC	10	610 Kcal 20,63 Gr 2,86 Prot 28,25 HC	11	595 Kcal 27,15 Gr 20,06 Prot 65,89 HC	12	Festivo			13	No lectivo
Patatas estofadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Filete de bacalao en salsa bilbaína con zanahoria cod fillet in sauce & carrot 4 Fruta Fruit Pan Bread 1		Judías verdes rehogadas Green Beans Contramuslo de pollo al horno con patatas Chicken & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1		Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Stewed Fruta Fruit Pan Bread 1		14				Festivo	
16	645 Kcal 23,35 Gr 21,31 Prot 38,10 HC	17	654 Kcal 20,33 Gr 9,25 Prot 58,54 HC	18	611 Kcal 25,14 Gr 15,17 Prot 46,77 HC	19	653 Kcal 26,29 Gr 31,66 Prot 63,39 HC	20	672 Kcal 33,25 Gr 23,98 Prot 47,75 HC		
Lentejas ecológicas al estilo pueblo Lentil stew Merluza en salsa verde Hake in green sauce 4 Fruta Fruit Pan Bread 1		Fideuá de Gandía (con verduras) Pasta with vegetables 1-3T-8T-11T Tortilla española con lechuga Omelett & lettuce 3 Fruta Fruit Pan Bread 1		Crema de calabaza y zanahoria Cream of pumpkin and carrot Jamoncitos de pollo al chilindrón Chicken drumsticks Fruta Fruit Pan Bread 1		Macarrones a la boloñesa Bolognese pasta 1-3T-8T-11T Filete de bacalao con verduritas cod fillet & vegetables 4 Fruta Fruit Pan Bread 1		Sopa de ave con estrellitas Soup 1-8T-11T Estofado de cerdo con tomate Lean pork with tomato Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1			
23	675 Kcal 31,99 Gr 15,56 Prot 31,64 HC	24	679 Kcal 22,20 Gr 12,32 Prot 32,58 HC	25	678 Kcal 20,28 Gr 7,55 Prot 60,56 HC	26	614 Kcal 22,36 Gr 19,69 Prot 53,85 HC	27	605 Kcal 33,26 Gr 23,16 Prot 50,14 HC		
Patatas guisadas con pollo Stewed potatoes with chicken Merluza en salsa con zanahoria Fish fillet 4 Fruta Fruit Pan Bread 1		Judías verdes rehogadas Green Beans Hamburguesa mixta (burger meat) en salsa con cachelos hamburger & potatoes 8 Fruta Fruit Pan Bread 1		Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Tortilla de patata con lechuga Omelett & lettuce 3 Fruta Fruit Pan Bread 1		Crema de guisantes Vegetables cream Ragout de pavo a la jardinera con patatas turkey ragout with vegetables Fruta Fruit Pan Bread 1		Judías blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla) stewed white beans Filete de bacalao only con rodaja de tomate Cod fillet & tomato 1-4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1			
30	608 Kcal 20,95 Gr 5,06 Prot 41,46 HC	31	595 Kcal 27,15 Gr 20,06 Prot 65,89 HC								
Pure de puerros y patata cream of vegetables Albóndigas de merluza en salsa marinera Fish meatballs in sauce 1-2-3-4-6 Fruta Fruit Pan Bread 1		Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Stewed Fruta Fruit 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-Altramuzes



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



Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com