

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                    | <p><b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>           | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F. de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                           | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b. campesinas (patata y pimiento). Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                      | <p><b>6</b> 53 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara <b>1-2-3T-7T-8-11T</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad <b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                 | <p><b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                 | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS</p> <p>Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni <b>1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Huevos con bechamel y rod. tomate Eggs villaroy with tomato slice <b>1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro (tomate &amp; albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                   | <p><b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights <b>3-10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                           | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                        |
| <p><b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                      | <p><b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                  | <p><b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS</p> <p>Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b></p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                        | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>               | <p><b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Croq. caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha Croquettes and patties &amp; salad <b>1-2-3-4-5T-6T-8T-10T</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                          |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                     | <p><b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>           | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F. de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                           | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                   | <p><b>6</b> 53 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara <b>1-2-3T-7T-8-11T</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad <b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                  | <p><b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                 | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS</p> <p>Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni <b>1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS</p> <p>Puré de verduras Vegetable puree</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                                                   |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Huevos con bechamel y rod. tomate Eggs villaroy with tomato slice <b>1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro (tomate &amp; albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                   | <p><b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights <b>3-10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                           | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                        |
| <p><b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                       | <p><b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables <b>10T</b></p> <p>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                               | <p><b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS</p> <p>Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b></p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                        | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>               | <p><b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Croq. caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha Croquettes and patties &amp; salad <b>1-2-3-4-5T-6T-8T-10T</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                          |



ALÉRGENOS (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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

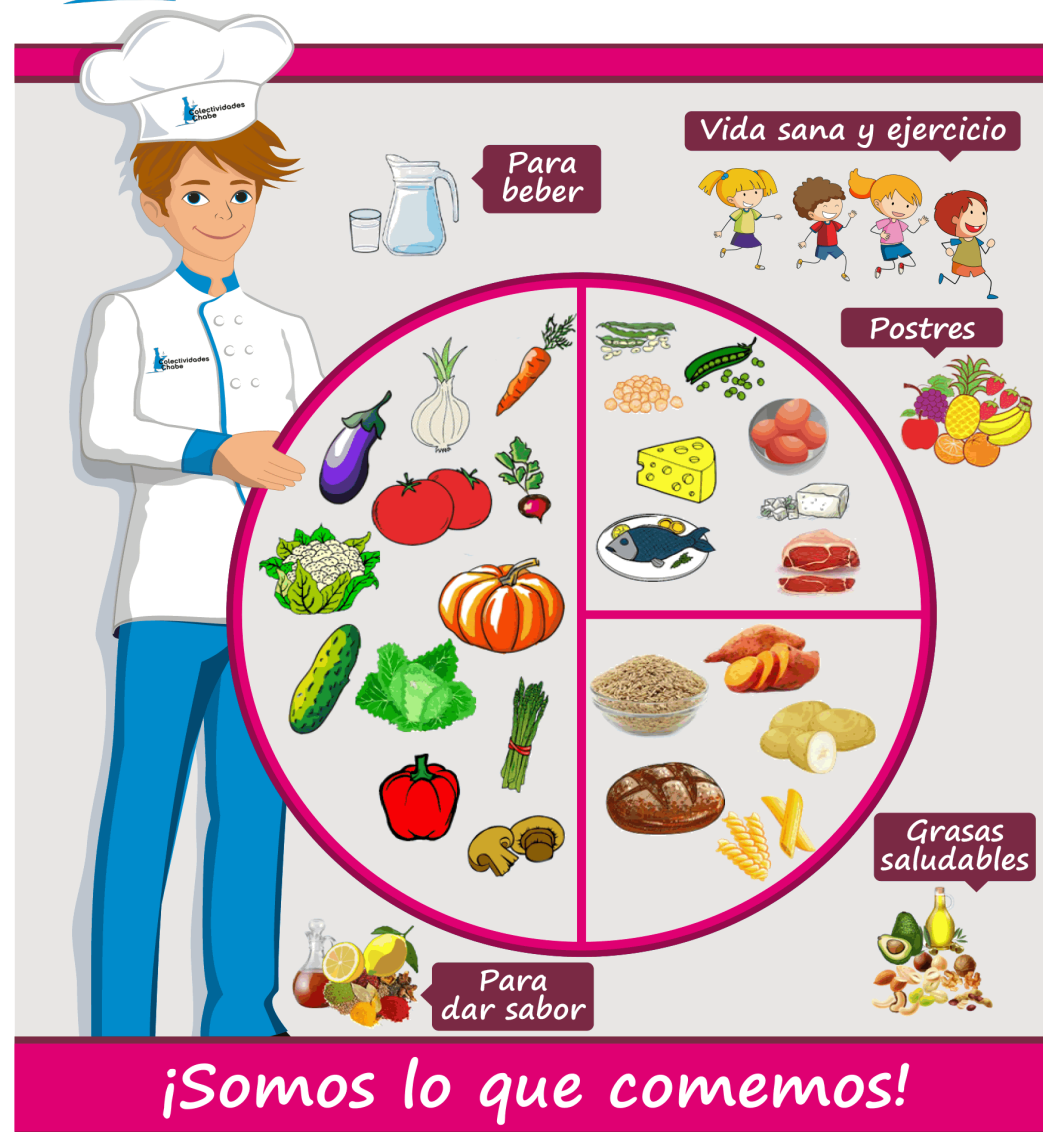


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                  |                                       |                                                                                                            |                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                        |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                                         | 168 Kcal 50 Gr 44 Prot 113 HC 0,0 AGS | <b>3</b>                                                                                                   | 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS  | <b>4</b>                                                                                                                                                              | 600 Kcal 32 Gr 39 Prot 86 HC 0,0 AGS                                                | <b>5</b>                                                                                                                                                   | 30 Kcal 40 Gr 35 Prot 82 HC 0,4 AGS                                                   | <b>6</b>                                                                                               | 679 Kcal 28 Gr 37 Prot 64 HC 2,4 AGS                                                |
| <b>Jornada Gastronómica Italiana</b>                                                             |                                       |                                                                                                            |                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                        |                                                                                     |
| Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream                                         |                                       | <b>T</b> Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b>               |                                       |  Sopa de estrellas sin carne Soup with pasta without meat <b>1-3T-8T-11T</b>         |                                                                                     | Alubias b. campesinas (patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables                                                                               |                                                                                       | Macarrones ecológicos con salsa de tomate Organic macaroni with tomato <b>1-3T-8T-11T</b>              |  |
| Albóndigas caseras de ternera en salsa con patatas Homemade beef meatballs                       |                                       | Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b>     |                                       | F. de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b>                                                                                     |                                                                                     | Tortilla francesa con puré de patata Omelette with mashed potato <b>2-3-13</b>                                                                             |                                                                                       | Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b>           |  |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                         |                                       | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                          |                                       | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                                                                                     |                                                                                     | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                                                                          |                                                                                       | <b>T</b> Yogur <b>2</b>                                                                                |                                                                                     |
| Pan Integral Bread <b>1</b>                                                                      |                                       |  Pan Bread <b>1</b>       |                                       | Pan Bread <b>1</b>                                                                                                                                                    |                                                                                     | Pan Bread <b>1</b>                                                                                                                                         |                                                                                       | Pan Bread <b>1</b>                                                                                     |                                                                                     |
| <b>9</b>                                                                                         | 83 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS  | <b>10</b>                                                                                                  | 7680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS | <b>11</b>                                                                                                                                                             | 66 Kcal 36 Gr 31 Prot 101 HC 0,7 AGS                                                | <b>12</b>                                                                                                                                                  | 627 Kcal 36 Gr 33 Prot 83 HC 0,2 AGS                                                  | <b>13</b>                                                                                              | 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS                                                |
| Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce                                                 |                                       | Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic                                                           |                                       | <b>T</b> Sopa de ave con fideos ecológicos Soup spaghetti <b>1-3T-8T-11T</b>                                                                                          |  | Coditos aglio-oliio (ajo y aceite) Garlic spaghetti <b>1-3T-8T-11T</b>                                                                                     |                                                                                       | Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.                                    |                                                                                     |
| Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad <b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b> |                                       | <b>new</b> Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b>              |                                       | Garbanzos, pollo, ternera y verduras Chickpeas, chicken beef & veg                                                                                                    |                                                                                     | Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b>                                                              |                                                                                       | Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b>              |                                                                                     |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                         |                                       | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                          |                                       | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                                                                                     |                                                                                     | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                                                                          |                                                                                       | <b>T</b> Yogur <b>2</b>                                                                                |                                                                                     |
| Pan Integral Bread <b>1</b>                                                                      |                                       |  Pan Bread <b>1</b>       |                                       | Pan Bread <b>1</b>                                                                                                                                                    |                                                                                     | Pan Bread <b>1</b>                                                                                                                                         |                                                                                       | Pan Bread <b>1</b>                                                                                     |                                                                                     |
| <b>16</b>                                                                                        | 08 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS  | <b>17</b>                                                                                                  | 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS  | <b>18</b>                                                                                                                                                             | 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS                                                | <b>19</b>                                                                                                                                                  | 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1.652,9 AGS                                              | <b>20</b>                                                                                              | 629 Kcal 30 Gr 28 Prot 78 HC 3,0 AGS                                                |
| Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden     |                                       | <b>T</b> Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b> |                                       |  Macarrones integrales pomodoro (tomate & albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b> |                                                                                     |  Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights <b>3-10T</b> |                                                                                       | Sopa de ave con fideos ecológicos Soup <b>1-3T-8T-11T</b>                                              |  |
| Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes                             |                                       | Huevos con bechamel y rod. tomate Eggs villaroy with tomato slice <b>1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</b>          |                                       | Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b>                                                                                          |                                                                                     | Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken                                                                       |                                                                                       | Garbanzos, pollo, ternera y verduras Chickpeas, chicken beef & veg                                     |                                                                                     |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                         |                                       | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                          |                                       | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                                                                                     |                                                                                     | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                                                                          |                                                                                       | <b>T</b> Yogur <b>2</b>                                                                                |                                                                                     |
| Pan Integral Bread <b>1</b>                                                                      |                                       |  Pan Bread <b>1</b>      |                                       | Pan Bread <b>1</b>                                                                                                                                                    |                                                                                     | Pan Bread <b>1</b>                                                                                                                                         |                                                                                       | Pan Bread <b>1</b>                                                                                     |                                                                                     |
| <b>23</b>                                                                                        | 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS  | <b>24</b>                                                                                                  | 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS  | <b>25</b>                                                                                                                                                             | 611 Kcal 40 Gr 58 Prot 38 HC 0,0 AGS                                                | <b>26</b>                                                                                                                                                  | 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS                                                  | <b>27</b>                                                                                              | 460 Kcal 35 Gr 17 Prot 83 HC 831,2 AGS                                              |
| Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b>                             |                                       | Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables              |                                       | Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b>                                                                                          |                                                                                     | Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b>                                                           |  | Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b>                                                 |                                                                                     |
| Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b>                          |                                       | Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b>                       |                                       | Hamburguesa casera de ternera en salsa c/calabacín Homemade beef burger with zucchini                                                                                 |                                                                                     | Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice                                                                                 | <b>new</b>                                                                            | Empanadillas de atún c/lechuga y remolacha Tuna dumplings with salad <b>1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T-11T</b> |                                                                                     |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                         |                                       | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                          |                                       | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                                                                                     |                                                                                     | <b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b>                                                                                          |                                                                                       | <b>T</b> Yogur <b>2</b>                                                                                |                                                                                     |
| Pan Integral Bread <b>1</b>                                                                      |                                       |  Pan Bread <b>1</b>     |                                       | Pan Bread <b>1</b>                                                                                                                                                    |                                                                                     | Pan Bread <b>1</b>                                                                                                                                         |                                                                                       | Pan Bread <b>1</b>                                                                                     |                                                                                     |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

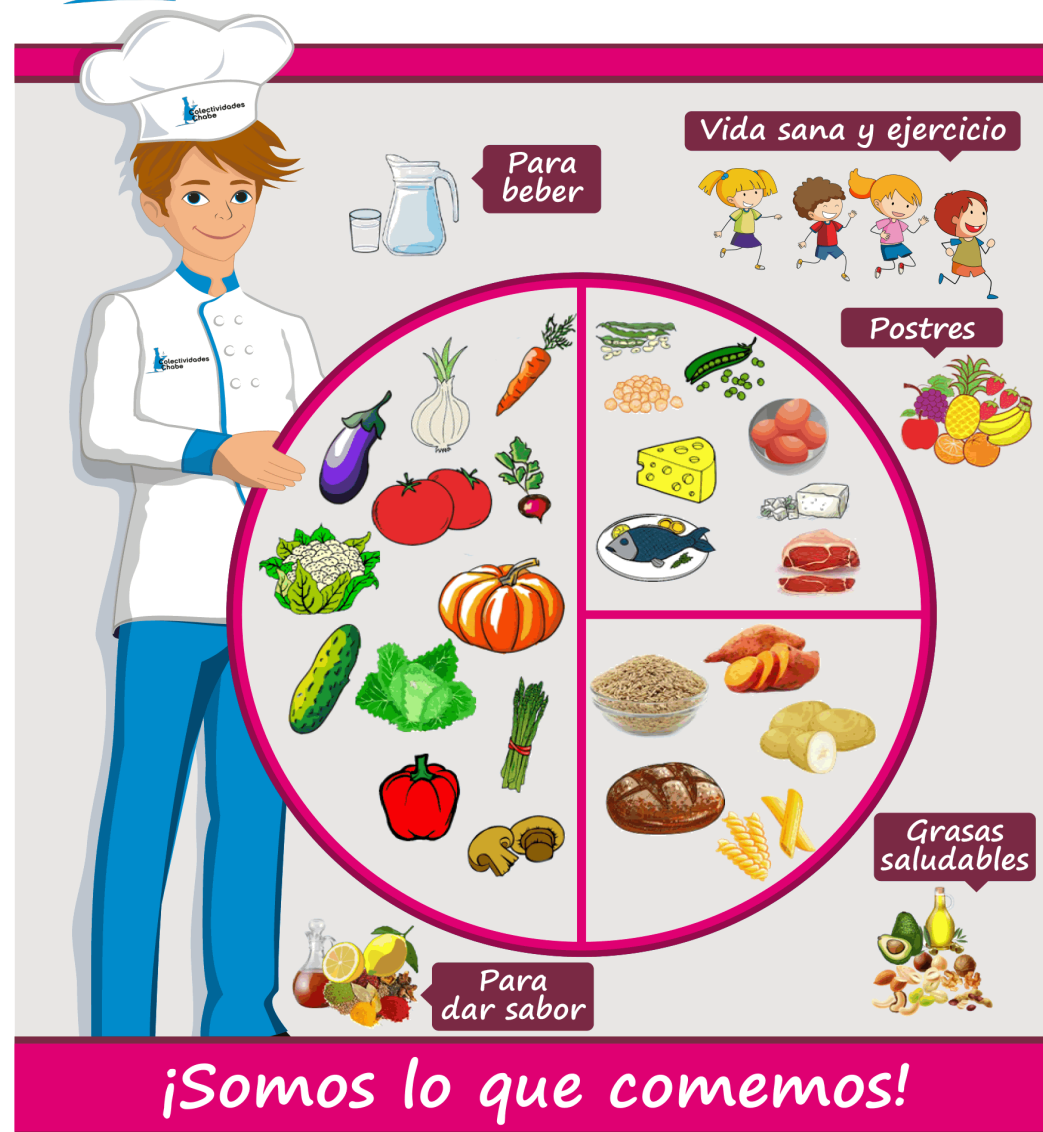


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                    | <p><b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>          | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                          | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b.campesinas (patata y pimiento). Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                       | <p><b>6</b> 53 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara <b>1-2-3T-7T-8-11T</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad <b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                 | <p><b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo y verduras. Chickpeas, beef, chicken &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS</p> <p>Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni <b>1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Huevos con bechamel y rod.tomate Eggs villaroy with tomato slice <b>1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro (tomate &amp; albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights <b>3-10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                           | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo y verduras. Chickpeas, beef, chicken &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                          |
| <p><b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                      | <p><b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                 | <p><b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS</p> <p>Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b></p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>      | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>               | <p><b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Croq. caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha Croquettes and patties &amp; salad <b>1-2-3-4-5T-6T-8T-10T</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                          |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 661 Kcal 47 Gr 32 Prot 93 HC 0,0 AGS<br>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro).<br>Dubarry Cream<br><br>Albóndigas mixtas ternera en salsa<br>c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b><br><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                    | <b>3</b> 650 Kcal 46 Gr 40 Prot 95 HC 1,4 AGS<br><b>T</b> Arroz salteado Sauteed rice<br><br>F.salmón en su jugo c/calabacín Baked<br>salmon fillet with courgettes <b>4</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                                                     | <b>4</b> 617 Kcal 41 Gr 47 Prot 92 HC 0,2 AGS<br>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b><br><br>F.de pollo al horno c/lechuga y tomate<br>Baked chicken fillet with salad<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                   | <b>5</b> 618 Kcal 36 Gr 41 Prot 129 HC 1,1 AGS<br>Alubias b.campesinas(patata y pimiento)<br>Stewed white beans with vegetables<br><br>Cinta de lomo braseada con patatas . Pork<br>loin & potatoes<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                | <b>6</b> 669 Kcal 37 Gr 37 Prot 64 HC 3,1 AGS<br><b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with<br>tomato sauce<br><br>Suprema de fogonero al pesto (albahaca)<br>c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b><br><br><b>T</b> Yogur de soja Soy yogurt <b>8-9</b><br>Pan sin gluten G/f bread |
| <b>9</b> 691 Kcal 40 Gr 32 Prot 103 HC 0,0 AGS<br>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato<br>sauce<br>Abadejo en su jugo con lechuga y maíz fish<br>fillet with salad <b>4</b><br><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                               | <b>10</b> 683 Kcal 37 Gr 32 Prot 103 HC 0,3 AGS<br>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic<br><br>Ragout de pavo en salsa c/arroz blanco<br>Turkey ragout & boiled rice<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                                                 | <b>11</b> 603 Kcal 42 Gr 34 Prot 118 HC 2,3 AGS<br>Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Gluten-free noodle soup<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras.<br>Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread | <b>12</b> 608 Kcal 36 Gr 33 Prot 113 HC 0,2 AGS<br>Pasta sin gluten aglio-olio (ajo y aceite) G/f<br>sauteed pasta with garlic<br>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras<br>Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread | <b>13</b> 701 Kcal 31 Gr 33 Prot 65 HC 2,7 AGS<br>Alubias blancas guisadas con verduras.<br>Stewed white beans with veg.<br>Tortilla francesa con lechuga y maíz French<br>omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b><br><br><b>T</b> Yogur de soja Soy yogurt <b>8-9</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                   |
| <b>16</b> 600 Kcal 37 Gr 36 Prot 98 HC 2,0 AGS<br>Puré de verduras de la huerta<br>(calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée<br>from the garden<br>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao<br>Veal ragout with potatoes<br><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread | <b>17</b> 681 Kcal 35 Gr 24 Prot 94 HC 0,1 AGS<br><b>T</b> Arroz rehogado con ajo y perejil Rice<br>sauteed<br>Tortilla francesa con rodaja de tomate<br>French omelette with tomato slice <b>3</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                              | <b>18</b> 627 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 0,0 AGS<br>Pasta s/g al pomodoro (tomate y albahaca)<br>G/f pasta pomodoro<br>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked<br>fish with lettuce <b>4-5T-6T</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread            | <b>19</b> 621 Kcal 31 Gr 26 Prot 106 HC 1.652,9 AGS<br>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice<br>three delights <b>3-10T</b><br>Contramuslo de pollo al chilindrón<br>(rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron<br>chicken<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread     | <b>20</b> 615 Kcal 37 Gr 34 Prot 104 HC 4,8 AGS<br>Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten<br>free noodle soup<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras.<br>Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br><br><b>T</b> Yogur de soja Soy yogurt <b>8-9</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                            |
| <b>23</b> 789 Kcal 37 Gr 32 Prot 80 HC 0,0 AGS<br>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with<br>béchamel sauce <b>2</b><br>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish<br>omelette with salad <b>3</b><br><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                         | <b>24</b> 606 Kcal 37 Gr 38 Prot 80 HC 0,3 AGS<br>Alubias blancas a la hortelana<br>(alubias, patata, pimiento) stewed white beans<br>with vegetables<br>Merluza en salsa de limón con zanahorias.<br>Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread | <b>25</b> 688 Kcal 35 Gr 61 Prot 59 HC 0,0 AGS<br>Arrppz con verduras Rice with vegetables<br><br>Hamburguesa mixta de ternera en salsa<br>c/calabacín, hamburger & carrot <b>8</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                             | <b>26</b> 601 Kcal 33 Gr 42 Prot 96 HC 0,1 AGS<br>Crema de verduras Cream of vegetables <b>10T</b><br><br>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked<br>chicken fillet with tomato slice<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                            | <b>27</b> 660 Kcal 104 Gr 193 Prot 97 HC 2,8 AGS<br><b>T</b> Pasta sin gluten salteada con verduras G/f<br>pasta with vegetables<br><br><b>new</b> Lacón a la plancha con lechuga y remolacha<br>Pork fillet with salad<br><br><b>T</b> Yogur de soja Soy yogurt <b>8-9</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                    |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

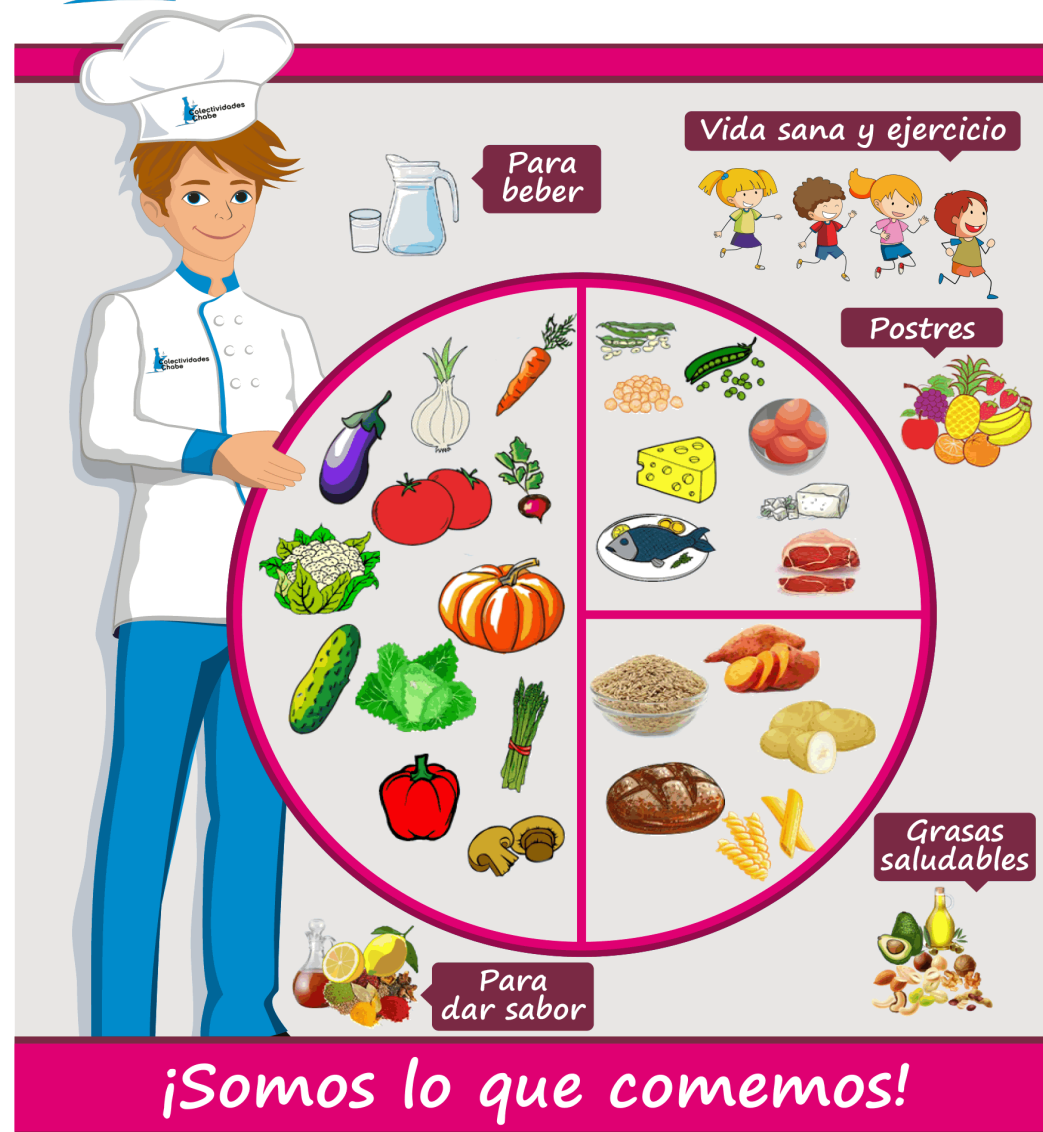


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 661 Kcal 47 Gr 32 Prot 93 HC 0,0 AGS<br>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro).<br>Dubarry Cream<br><br>Albóndigas mixtas ternera en salsa<br>c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b><br><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                    | <b>3</b> 650 Kcal 46 Gr 40 Prot 95 HC 1,4 AGS<br><b>T</b> Arroz salteado Sauteed rice<br><br>F.salmón en su jugo c/calabacín Baked<br>salmon fillet with courgettes <b>4</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                                                     | <b>4</b> 617 Kcal 41 Gr 47 Prot 92 HC 0,2 AGS<br>Sopa de fideos sin gluten<br><br>F.de pollo al horno c/lechuga y tomate<br>Baked chicken fillet with salad<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                                              | <b>5</b> 618 Kcal 36 Gr 41 Prot 129 HC 1,1 AGS<br>Alubias b.campesinas(patata y pimiento)<br>Stewed white beans with vegetables<br><br>Cinta de lomo braseada con puré de patata.<br>Pork loin & mashed potatoes <b>2-13</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread       | <b>6</b> 669 Kcal 37 Gr 37 Prot 64 HC 3,1 AGS<br><b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Pasta sin gluten a la carbonara G/f pasta<br>carbonara <b>2-7T-8</b><br><br>Suprema de fogonero al pesto (albahaca)<br>c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b><br><br><b>T</b> Yogur <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread |
| <b>9</b> 691 Kcal 40 Gr 32 Prot 103 HC 0,0 AGS<br>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato<br>sauce<br>Abadejo en su jugo con lechuga y maíz fish<br>fillet with salad <b>4</b><br><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                               | <b>10</b> 683 Kcal 37 Gr 32 Prot 103 HC 0,3 AGS<br>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic<br><br>Ragout de pavo en salsa c/arroz blanco<br>Turkey ragout&boiled rice<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                                                   | <b>11</b> 603 Kcal 42 Gr 34 Prot 118 HC 2,3 AGS<br><b>T</b> Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Gluten-free noodle soup<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras.<br>Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread | <b>12</b> 608 Kcal 36 Gr 33 Prot 113 HC 0,2 AGS<br>Pasta sin gluten aglio-olio (ajo y aceite) G/f<br>sauteed pasta with garlic<br>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras<br>Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread | <b>13</b> 701 Kcal 31 Gr 33 Prot 65 HC 2,7 AGS<br>Alubias blancas guisadas con verduras.<br>Stewed white beans with veg.<br>Tortilla francesa con lechuga y maíz French<br>omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b><br><br><b>T</b> Yogur <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                             |
| <b>16</b> 600 Kcal 37 Gr 36 Prot 98 HC 2,0 AGS<br>Puré de verduras de la huerta<br>(calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée<br>from the garden<br>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao<br>Veal ragout with potatoes<br><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread | <b>17</b> 681 Kcal 35 Gr 24 Prot 94 HC 0,1 AGS<br><b>T</b> Arroz rehogado con ajo y perejil Rice<br>sauteed<br>Tortilla francesa con rodaja de tomate<br>French omelette with tomato slice <b>3</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                              | <b>18</b> 627 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 0,0 AGS<br>Pasta s/g al pomodoro (tomate y albahaca)<br>G/f pasta pomodoro<br>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked<br>fish with lettuce <b>4-5T-6T</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                     | <b>19</b> 621 Kcal 31 Gr 26 Prot 106 HC 1.652,9 AGS<br>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice<br>three delights <b>3-10T</b><br>Contramuslo de pollo al chilindrón<br>(rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron<br>chicken<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread     | <b>20</b> 615 Kcal 37 Gr 34 Prot 104 HC 4,8 AGS<br>Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten<br>free noodle soup<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras.<br>Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br><br><b>T</b> Yogur <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                                      |
| <b>23</b> 789 Kcal 37 Gr 32 Prot 80 HC 0,0 AGS<br>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with<br>béchamel sauce <b>2</b><br>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish<br>omelette with salad <b>3</b><br><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                         | <b>24</b> 606 Kcal 37 Gr 38 Prot 80 HC 0,3 AGS<br>Alubias blancas a la hortelana<br>(alubias, patata, pimiento) stewed white beans<br>with vegetables<br>Merluza en salsa de limón con zanahorias.<br>Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread | <b>25</b> 688 Kcal 35 Gr 61 Prot 59 HC 0,0 AGS<br>Paella de marisco y verduras Rice with<br>seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b><br>Hamburguesa mixta de ternera en salsa<br>c/calabacín, hamburger & carrot <b>8</b><br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread   | <b>26</b> 601 Kcal 33 Gr 42 Prot 96 HC 0,1 AGS<br>Crema de verduras Cream of vegetables <b>10T</b><br><br>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked<br>chicken fillet with tomato slice<br><br><b>T</b> Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                            | <b>27</b> 660 Kcal 104 Gr 193 Prot 97 HC 2,8 AGS<br><b>T</b> Pasta sin gluten salteada con verduras G/f<br>pasta with vegetables<br><br><b>new</b> Lacón a la plancha con lechuga y remolacha<br>Pork fillet with salad<br><br><b>T</b> Yogur <b>2</b><br>Pan sin gluten G/f bread                                              |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                    | <p><b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F.de pollo a la milanese c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                            | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b.campesinas (patata y pimiento). Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                       | <p><b>6</b> 653 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara <b>1-2-3T-7T-8-11T</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad <b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                 | <p><b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                       | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS</p> <p>Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni <b>1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>13</b> 657 Kcal 92 Gr 163 Prot 52 HC 3,0 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y maíz Grilled fillet of pork with salad</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                                  |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 608 Kcal 38 Gr 43 Prot 75 HC 2,6 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Cinta de lomo c/rod. de tomate Pork loin with fresh tomato</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                              | <p><b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro (tomate &amp; albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                   | <p><b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (zanah, guis) Rice three delights <b>10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                    | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                         |
| <p><b>23</b> 687 Kcal 62 Gr 44 Prot 91 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Salchichas de pavo con lechuga y maíz Turkey sausages with salad <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                    | <p><b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>        | <p><b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS</p> <p>Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>4</b></p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                              | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>               | <p><b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Croq. caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha Croquettes and patties &amp; salad <b>1-2-3-4-5T-6T-8T-10T</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                           |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

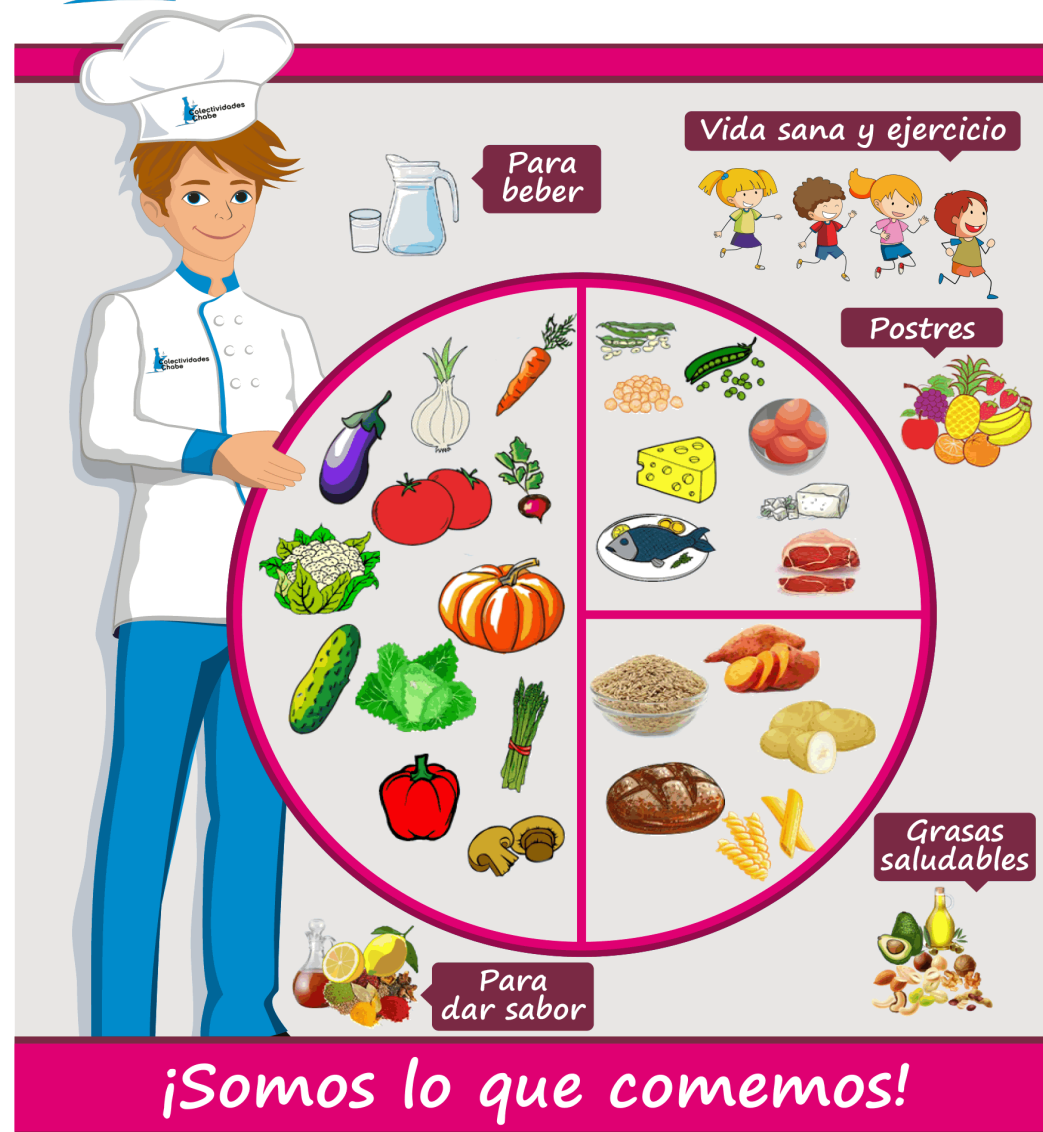


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas caseras de ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                         | <p><b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>          | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                            | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b.campesinas (patata y pimiento). Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                 | <p><b>6</b> 53 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara <b>1-2-3T-7T-8-11T</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad <b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                 | <p><b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS</p> <p>Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni <b>1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Abadejo al horno con pimiento rojo en tiras Baked fish fillet with red peppers <b>4</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Huevos con bechamel y rod.tomate Eggs villaroy with tomato slice <b>1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro (tomate &amp; albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                   | <p><b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (huevo, zanah) Rice three delights <b>3-10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                           | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                        |
| <p><b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                      | <p><b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Fogonero en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                      | <p><b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con verduras Rice with vegetables</p> <p>Hamburguesa casera de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; courgettes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                 | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>         | <p><b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Croq. caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha Croquettes and patties &amp; salad <b>1-2-3-4-5T-6T-8T-10T</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                          |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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



www.colectividadeschabe.com



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                     | <p><b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>F.salmón en su jugo c/calabacín Baked salmon fillet with courgettes <b>4</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                     | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                            | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b.campesinas (patata y pimiento). Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>         | <p><b>6</b> 53 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara <b>1-2-3T-7T-8-11T</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Abadejo en su jugo con lechuga y maíz fish fillet with salad <b>4</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                                             | <p><b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                 | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS</p> <p>Coditos aglio-olio (ajo y aceite) Pasta aglio-olio <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Fogonero al horno con pimiento rojo en tiras Baked fish fillet with red peppers <b>4</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>          | <p><b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice <b>3</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro (tomate &amp; albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Abadejo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                 | <p><b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights <b>3-10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>             | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                        |
| <p><b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                       | <p><b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Fogonero en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>       | <p><b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con verduras Rice with vegetables</p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                             | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta pelada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y remolacha Pork fillet with salad</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                                                   |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS<br>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream<br>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                     | <b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS<br>Lentejas eco. c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b><br>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>4</b> 632 Kcal 33 Gr 41 Prot 89 HC 0,2 AGS<br>Sopa de fideos sin gluten G/f soup<br>F. de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                         | <b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS<br>Alubias b. campesinas (patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables<br>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin & mashed potatoes <b>2-13</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>            | <b>6</b> 674 Kcal 35 Gr 35 Prot 47 HC 3,1 AGS<br><b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato sauce<br>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b><br>Yogur <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> |
| <b>9</b> 699 Kcal 43 Gr 39 Prot 120 HC 0,0 AGS<br>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce<br>Abadejo en su jugo con lechuga y maíz fish fillet with salad <b>4</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                                             | <b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS<br>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic<br>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                        | <b>11</b> 608 Kcal 40 Gr 32 Prot 101 HC 2,3 AGS<br>Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>        | <b>12</b> 613 Kcal 34 Gr 31 Prot 97 HC 0,2 AGS<br>Pasta sin gluten aglio-olio (ajo y aceite) G/f sautéed pasta with garlic<br>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>     | <b>13</b> 657 Kcal 92 Gr 163 Prot 52 HC 3,0 AGS<br>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.<br>Lacón a la plancha con lechuga y maíz Grilled fillet of pork with salad<br>Yogur <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                |
| <b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS<br>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden<br>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b> | <b>17</b> 608 Kcal 38 Gr 43 Prot 75 HC 2,6 AGS<br>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b><br>Cinta de lomo c/rod. de tomate Pork loin with fresh tomato<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                               | <b>18</b> 633 Kcal 34 Gr 27 Prot 71 HC 0,0 AGS<br>Pasta s/g al pomodoro (tomate y albahaca) G/f pasta pomodoro<br>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                   | <b>19</b> 712 Kcal 28 Gr 23 Prot 89 HC 1,652,9 AGS<br>Arroz tres delicias sin huevo Rice three delights<br>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                 | <b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS<br>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b><br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Yogur <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>           |
| <b>23</b> 687 Kcal 62 Gr 44 Prot 91 HC 0,0 AGS<br>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b><br>Salchichas de pavo con lechuga y maíz Turkey sausages with salad <b>8</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                     | <b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS<br>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables<br>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>         | <b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS<br>Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b><br>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger & carrot <b>8</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>26</b> 97 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS<br>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b><br>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>27</b> 665 Kcal 102 Gr 191 Prot 80 HC 2,8 AGS<br>Pasta sin gluten salteada con verduras G/f pasta with vegetables<br>Lacón a la plancha con lechuga y remolacha Pork fillet with salad<br>Yogur <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                        |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                     | <p><b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>4</b> 632 Kcal 33 Gr 41 Prot 89 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de fideos sin gluten G/f soup</p> <p>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                              | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b.campesinas(patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>          | <p><b>6</b> 674 Kcal 35 Gr 35 Prot 47 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Pasta sin gluten a la carbonara G/f pasta carbonara <b>2-7T-8</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 699 Kcal 43 Gr 39 Prot 120 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Abadejo en su jugo con lechuga y maíz fish fillet with salad <b>4</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                                             | <p><b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                       | <p><b>11</b> 608 Kcal 40 Gr 32 Prot 101 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten-free noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>        | <p><b>12</b> 613 Kcal 34 Gr 31 Prot 97 HC 0,2 AGS</p> <p>Pasta sin gluten aglio-olio (ajo y aceite) G/f sautéed pasta with garlic</p> <p>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>     | <p><b>13</b> 657 Kcal 92 Gr 163 Prot 52 HC 3,0 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y maíz Grilled fillet of pork with salad</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                              |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 608 Kcal 38 Gr 43 Prot 75 HC 2,6 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Cinta de lomo c/rod. de tomate Pork loin with fresh tomato</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                              | <p><b>18</b> 633 Kcal 34 Gr 27 Prot 71 HC 0,0 AGS</p> <p>Pasta s/g al pomodoro (tomate y albahaca) G/f pasta pomodoro</p> <p>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                       | <p><b>19</b> 712 Kcal 28 Gr 23 Prot 89 HC 1,652,9 AGS</p> <p>Arroz tres delicias sin huevo Rice three delights</p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                 | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                     |
| <p><b>23</b> 687 Kcal 62 Gr 44 Prot 91 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Salchichas de pavo con lechuga y maíz Turkey sausages with salad <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                     | <p><b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>        | <p><b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS</p> <p>Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b></p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>26</b> 97 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>27</b> 665 Kcal 102 Gr 191 Prot 80 HC 2,8 AGS</p> <p>Pasta sin gluten salteada con verduras G/f pasta with vegetables</p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y remolacha Pork fillet with salad</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                      |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

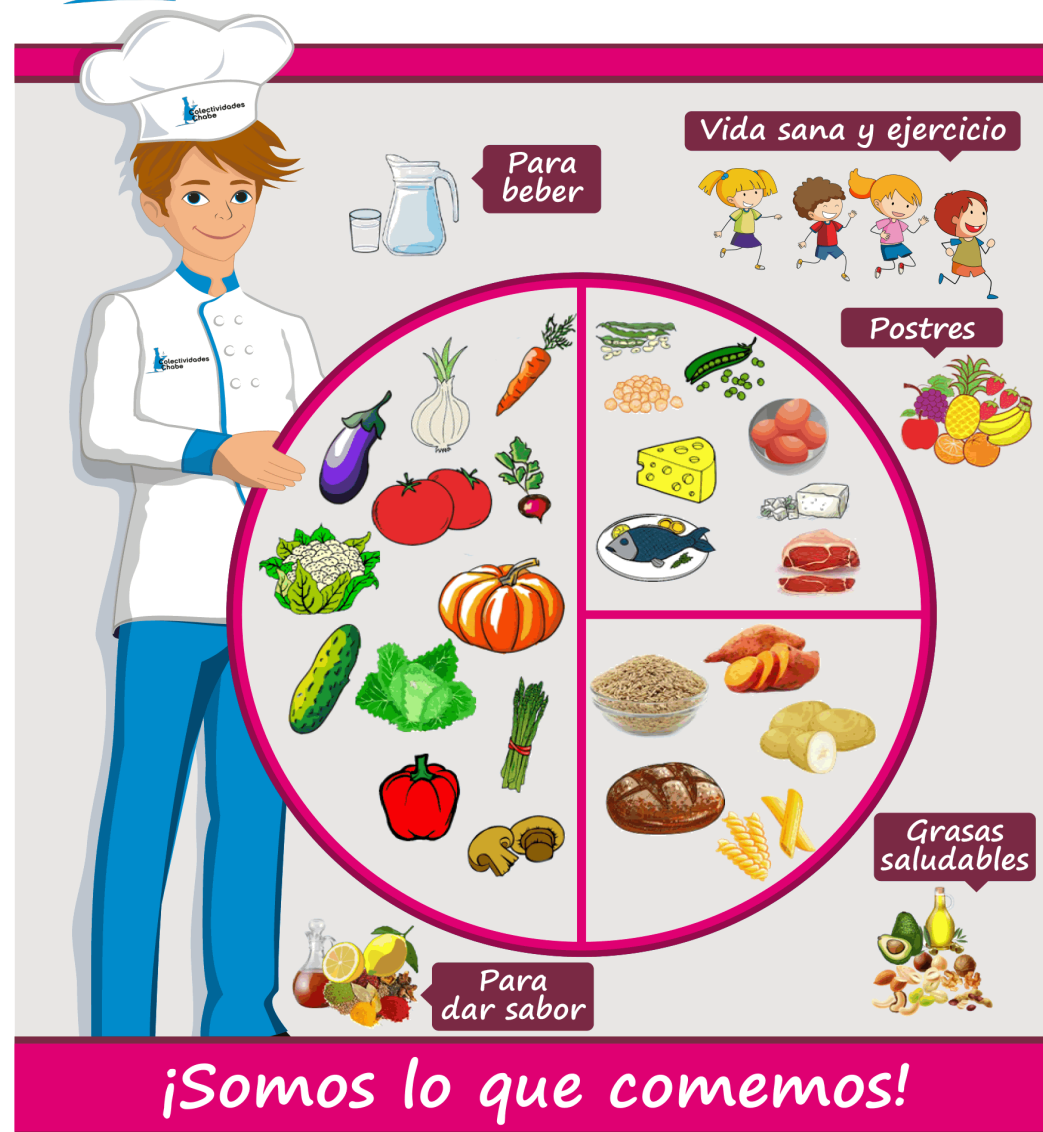


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 631 Kcal 41 Gr 31 Prot 99 HC 0,0 AGS<br>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream<br>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes 8<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Integral Bread 1                             | <b>3</b> 636 Kcal 32 Gr 45 Prot 64 HC 1,6 AGS<br>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils 1T-10T<br>F.salmón en su jugo c/calabacín Baked salmon fillet with courgettes 4<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                           | <b>4</b> 689 Kcal 23 Gr 37 Prot 76 HC 0,2 AGS<br>Sopa de estrellitas Soup 1-3T-8T-11T<br>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad 1<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                                              | <b>5</b> 658 Kcal 29 Gr 34 Prot 59 HC 2,6 AGS<br>Alubias b.campesinas(patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables<br>Cinta de lomo a la plancha con patatas Baked tenderloin tape with potatoes<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                | <b>6</b> 652 Kcal 28 Gr 40 Prot 55 HC 0,0 AGS<br><b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Macarrones ecológicos con salsa de tomate Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T<br>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce 4<br>Yogur de soja Soy yogurt 8-9<br>Pan Bread 1 |
| <b>9</b> 661 Kcal 34 Gr 32 Prot 109 HC 0,0 AGS<br>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce<br>Abadejo en su jugo con lechuga y maíz fish fillet with salad 4<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Integral Bread 1                                                    | <b>10</b> 641 Kcal 28 Gr 30 Prot 65 HC 0,2 AGS<br>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic<br>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous 1-8T-11T<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                                | <b>11</b> 703 Kcal 21 Gr 29 Prot 95 HC 2,3 AGS<br>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>12</b> 689 Kcal 27 Gr 26 Prot 72 HC 0,2 AGS<br>Coditos aglio-oliio (ajo y aceite) Garlic spaghetti 1-3T-8T-11T<br>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers 4-5T-6T<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1              | <b>13</b> 679 Kcal 30 Gr 34 Prot 39 HC 0,3 AGS<br>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.<br>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn 3<br>Yogur de soja Soy yogurt 8-9<br>Pan Bread 1                                                          |
| <b>16</b> 669 Kcal 32 Gr 35 Prot 104 HC 2,0 AGS<br>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden<br>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Integral Bread 1 | <b>17</b> 695 Kcal 26 Gr 29 Prot 61 HC 0,3 AGS<br>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables 1T<br>Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice 3<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1       | <b>18</b> 699 Kcal 26 Gr 28 Prot 68 HC 0,0 AGS<br>Macarrones integrales pomodoro(tomate&albahaca) Wheat pasta with tomato 1<br>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce 4-5T-6T<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                            | <b>19</b> 87 Kcal 20 Gr 18 Prot 79 HC 1,652,9 AGS<br>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights 3-10T<br>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1             | <b>20</b> 682 Kcal 25 Gr 36 Prot 74 HC 2,3 AGS<br>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Yogur de soja Soy yogurt 8-9<br>Pan Bread 1                                      |
| <b>23</b> 652 Kcal 21 Gr 27 Prot 89 HC 0,0 AGS<br>Brócoli rehogado. Sautéed broccoli<br>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad 3<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Integral Bread 1                                                                | <b>24</b> 672 Kcal 26 Gr 30 Prot 53 HC 0,3 AGS<br>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables<br>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots 4-5T-6T<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>25</b> 55 Kcal 25 Gr 53 Prot 32 HC 0,0 AGS<br>Arroz con verduras Rice with vegetables<br>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín. hamburger & carrot 8<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                                             | <b>26</b> 659 Kcal 24 Gr 42 Prot 62 HC 0,3 AGS<br>Lentejas ecológicas de la abuela(pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils 1T<br>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>27</b> 653 Kcal 104 Gr 197 Prot 61 HC 826,5 AGS<br>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T<br>Lacón a la plancha con lechuga y remolacha Pork fillet with salad<br>Yogur de soja Soy yogurt 8-9<br>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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

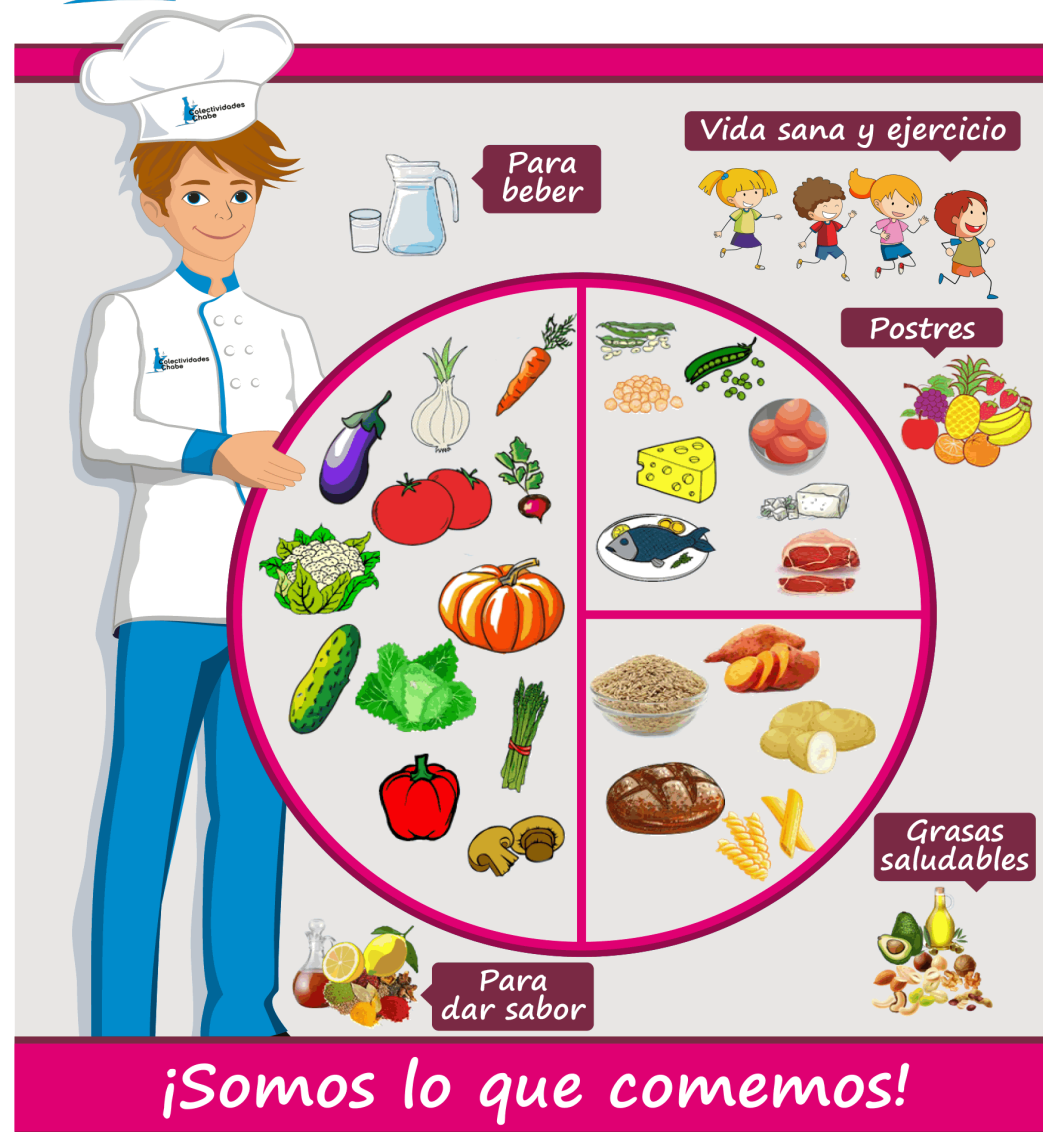


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                 |                                       |                                                                           |                                                                                     |                                                                                        |                                       |                                                                                                                |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                                    | 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS                                               | <b>3</b>                                                                                        | 614 Kcal 43 Gr 33 Prot 77 HC 1,2 AGS  | <b>4</b>                                                                  | 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS                                                | <b>5</b>                                                                               | 616 Kcal 34 Gr 32 Prot 122 HC 0,8 AGS | <b>6</b>                                                                                                       | 753 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS                                                |
| Jornada Gastronómica Italiana                                                               |                                                                                     |                                                                                                 |                                       |                                                                           |                                                                                     |                                                                                        |                                       |                                                                                                                |                                                                                     |
| Crema dubarry (coliflor,patata y puerro). Dubarry Cream                                     | <b>T</b>                                                                            | Arroz salteado Sauteed rice                                                                     |                                       | Sopa de estrellitas Soup 1-3T-8T-11T                                      |                                                                                     | Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables                                       |                                       | Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara 1-2-3T-7T-8-11T                 |  |
| Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes 8              |                                                                                     | Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter 1-2T-4-5T-6T |                                       | F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad 1 |                                                                                     | Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin & mashed potatoes 2-13            |                                       | Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce 4                          |                                                                                     |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                           | <b>T</b>                                                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                               | <b>T</b>                              | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                         | <b>T</b>                                                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                      | <b>T</b>                              | Yogur 2                                                                                                        |                                                                                     |
| Pan Integral Bread 1                                                                        |    | Pan Bread 1                                                                                     |                                       | Pan Bread 1                                                               |                                                                                     | Pan Bread 1                                                                            |                                       | Pan Bread 1                                                                                                    |                                                                                     |
| <b>9</b>                                                                                    | 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS                                               | <b>10</b>                                                                                       | 668 Kcal 35 Gr 37 Prot 103 HC 0,1 AGS | <b>11</b>                                                                 | 663 Kcal 35 Gr 36 Prot 78 HC 0,2 AGS                                                | <b>12</b>                                                                              | 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS  | <b>13</b>                                                                                                      | 620 Kcal 28 Gr 25 Prot 56 HC 2,5 AGS                                                |
| Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce                                            |                                                                                     | Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables                                                |                                       | Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T                        |  | Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T   |                                       | Puré de verduras Vegetable puree                                                                               | <b>T</b>                                                                            |
| Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T   | <b>new</b>                                                                          | Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous 1-8T-11T                     |                                       | Cocido sin garbanzos (carne y verdura) Chicken beef&veg 10T               |                                                                                     | Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers 4-5T-6T |                                       | Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn 3                             |                                                                                     |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                           | <b>T</b>                                                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                               | <b>T</b>                              | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                         | <b>T</b>                                                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                      | <b>T</b>                              | Yogur 2                                                                                                        |                                                                                     |
| Pan Integral Bread 1                                                                        |    | Pan Bread 1                                                                                     |                                       | Pan Bread 1                                                               |                                                                                     | Pan Bread 1                                                                            |                                       | Pan Bread 1                                                                                                    |                                                                                     |
| <b>16</b>                                                                                   | 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS                                               | <b>17</b>                                                                                       | 653 Kcal 31 Gr 19 Prot 104 HC 1,8 AGS | <b>18</b>                                                                 | 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS                                                | <b>19</b>                                                                              | 18 Kcal 29 Gr 24 Prot 89 HC 1,5 AGS   | <b>20</b>                                                                                                      | 631 Kcal 29 Gr 33 Prot 55 HC 2,6 AGS                                                |
| Puré de verduras de la huerta (calabacín,zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden | <b>T</b>                                                                            | Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed                                                   |                                       | Macarrones integrales pomodoro(tomate&albahaca) Wheat pasta with tomato 1 |  | Arroz 3 delicias (huevo,zanahoria) Rice three delights 3-10T                           |                                       | Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T                                                             |  |
| Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes                        |                                                                                     | Huevos con bechamel y rod.tomate Eggs villaroy with tomato slice 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T       |                                       | Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce 4-5T-6T     |                                                                                     | Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo,verde,cebolla y zanah) Chilindron chicken     |                                       | Cocido sin garbanzos (carne y verdura) Chicken beef&veg 10T                                                    |                                                                                     |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                           | <b>T</b>                                                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                               | <b>T</b>                              | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                         | <b>T</b>                                                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                      | <b>T</b>                              | Yogur 2                                                                                                        |                                                                                     |
| Pan Integral Bread 1                                                                        |  | Pan Bread 1                                                                                     |                                       | Pan Bread 1                                                               |                                                                                     | Pan Bread 1                                                                            |                                       | Pan Bread 1                                                                                                    |                                                                                     |
| <b>23</b>                                                                                   | 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS                                                | <b>24</b>                                                                                       | 64 Kcal 34 Gr 33 Prot 78 HC 0,1 AGS   | <b>25</b>                                                                 | 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS                                                | <b>26</b>                                                                              | 682 Kcal 32 Gr 39 Prot 81 HC 0,0 AGS  | <b>27</b>                                                                                                      | 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS                                              |
| Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce 2                               |                                                                                     | Crema de verduras Cream of vegetables 10T                                                       | <b>T</b>                              | Arroz con verduras Rice with vegetables                                   |                                                                                     | Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables                                       |                                       | Fideuá de verdura. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T                                                                |                                                                                     |
| Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad 3                            |                                                                                     | Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots 4-5T-6T                   |                                       | Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín. hamburger & carrot 8   |                                                                                     | Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice             | <b>new</b>                            | Croq.caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha Croquettes and patties & salad 1-2-3-4-5T-6T-8T-10T |                                                                                     |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                           | <b>T</b>                                                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                               | <b>T</b>                              | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                         | <b>T</b>                                                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                      | <b>T</b>                              | Yogur 2                                                                                                        |                                                                                     |
| Pan Integral Bread 1                                                                        |  | Pan Bread 1                                                                                     |                                       | Pan Bread 1                                                               |                                                                                     | Pan Bread 1                                                                            |                                       | 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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)

## Lunes/Monday



## Martes/Tuesday



## Miércoles/Wednesday



## Jueves/Thursday



## Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS<br>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro).<br>Dubarry Cream<br>Albóndigas caseras de ternera en salsa<br>c/patatitas. Beef meatballs with potatoes<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                            | <b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS<br>Arroz saiteado Sauteed rice<br>Salmón en su jugo con calabacín en<br>tempura Salmón with courgette in tempura<br>batter <b>1-2T-4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                     | <b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS<br>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b><br>F. de pollo a la milanese c/lechuga y tomate<br>Milanese chicken with salad <b>1</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                          | <b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS<br>Alubias b. campesinas (patata y pimiento)<br>Stewed white beans with vegetables<br>Cinta de lomo braseada con puré de patata.<br>Pork loin & mashed potatoes <b>2-13</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                           | <b>6</b> 53 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS<br><b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata<br>y bacón). Organic macaron carbonara<br><b>1-2-3T-7T-8-11T</b><br>Suprema de fogonero al pesto (albahaca)<br>c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b><br>Yogur <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> |
| <b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS<br>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato<br>sauce<br>Boquerones en tempura c/lechuga y maíz<br>Tempura anchovies with salad<br><b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                 | <b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS<br>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic<br>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús.<br>Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                      | <b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS<br>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew<br>soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b><br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras.<br>Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS<br>Canelones de carne grat. c/ bechamel<br>Grilled meat cannelloni <b>1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T</b><br>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras<br>Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS<br>Alubias blancas guisadas con verduras.<br>Stewed white beans with veg.<br>Tortilla francesa con lechuga y maíz French<br>omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b><br>Yogur <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                                               |
| <b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS<br>Puré de verduras de la huerta<br>(calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée<br>from the garden<br>Ragout de ternera estofado c/patatas dado<br>Veal ragout with potatoes<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b> | <b>17</b> 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS<br>Arroz rehogado con ajo y perejil Rice<br>sauteed<br>Huevos con bechamel y rod. tomate Eggs<br>villaroy with tomato slice <b>1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                       | <b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS<br>Macarrones integrales<br>pomodoro (tomate & albahaca) Wheat pasta<br>with tomato <b>1</b><br>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked<br>fish with lettuce <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                | <b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS<br>Arroz 3 delicias (huevo, zanah.,) Rice three<br>delights <b>3-10T</b><br>Contramuslo de pollo al chilindrón<br>(rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron<br>chicken<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                            | <b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS<br>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew<br>soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b><br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras.<br>Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Yogur <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                           |
| <b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS<br>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with<br>béchamel sauce <b>2</b><br>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish<br>omelette with salad <b>3</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                         | <b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS<br>Alubias blancas a la hortelana<br>(alubias, patata, pimiento) stewed white beans<br>with vegetables<br>Merluza en salsa de limón con zanahorias.<br>Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS<br>Arroz con verduras Rice with vegetables<br>Hamburguesa casera de ternera en salsa<br>c/calabacín, hamburger & carrot<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                                        | <b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS<br>Crema de verduras Cream of vegetables <b>10T</b><br>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked<br>chicken fillet with tomato slice<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &<br>milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                                  | <b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS<br>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá<br><b>1-3T-8T-11T</b><br>Croq. caseras de jamón y empanadillas<br>c/lechuga y remolacha Croquettes and patties<br>& salad <b>1-2-3-4-5T-6T-8T-10T</b><br>Yogur <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                          |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                              |                                                                                                 |                                                                            |                                                                                        |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS                                               | <b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS                                                   | <b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS                              | <b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS                                         | <b>6</b> 53 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS                                                                                           |
| Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream                                     | Arroz saiteado Sauteed rice                                                                     | Sopa de estrellitas Soup 1-3T-8T-11T                                       | Alubias b. campesinas (patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables           | <b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara 1-2-3T-7T-8-11T |
| Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes 8               | Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter 1-2T-4-5T-6T | F. de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad 1 | Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin & mashed potatoes 2-13            | Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce 4                                                  |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                               | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                          | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                      | Yogur 2                                                                                                                                |
| Pan Integral Bread 1                                                                         | Pan Bread 1                                                                                     | Pan Bread 1                                                                | Pan Bread 1                                                                            | Pan Bread 1                                                                                                                            |
| <b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS                                               | <b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS                                                  | <b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS                            | <b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS                                         | <b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS                                                                                         |
| Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce                                             | Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic                                                | Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T                         | Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T   | Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.                                                                    |
| Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T    | <b>new</b> Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous 1-8T-11T          | Cocido sin garbanzos (carne y verdura) Chicken beef&veg 10T                | Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers 4-5T-6T | Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn 3                                                     |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                               | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                          | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                      | Yogur 2                                                                                                                                |
| Pan Integral Bread 1                                                                         | Pan Bread 1                                                                                     | Pan Bread 1                                                                | Pan Bread 1                                                                            | Pan Bread 1                                                                                                                            |
| <b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS                                              | <b>17</b> 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS                                                  | <b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS                             | <b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS                                     | <b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS                                                                                         |
| Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden | Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed                                                   | Macarrones integrales pomodoro (tomate&albahaca) Wheat pasta with tomato 1 | Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights 3-10T                        | Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T                                                                                     |
| Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes                          | Huevos con bechamel y rod. tomate Eggs villaroy with tomato slice 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T      | Abadejo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce 4                    | Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken   | Cocido sin garbanzos (carne y verdura) Chicken beef&veg 10T                                                                            |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                               | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                          | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                      | Yogur 2                                                                                                                                |
| Pan Integral Bread 1                                                                         | Pan Bread 1                                                                                     | Pan Bread 1                                                                | Pan Bread 1                                                                            | Pan Bread 1                                                                                                                            |
| <b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS                                               | <b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS                                                  | <b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS                             | <b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS                                         | <b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS                                                                                       |
| Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce 2                                | Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables   | Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables 2-4-5-6      | Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables                                       | Fideuá de verdura. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T                                                                                        |
| Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad 3                             | Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots 4-5T-6T                   | Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger & carrot 8    | Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice             | <b>new</b> Croq. caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha Croquettes and patties & salad 1-2-3-4-5T-6T-8T-10T             |
| Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                            | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                               | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                          | Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk 2                                      | Yogur 2                                                                                                                                |
| Pan Integral Bread 1                                                                         | Pan Bread 1                                                                                     | Pan Bread 1                                                                | Pan Bread 1                                                                            | 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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                    | <p><b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS</p> <p>Arroz salteado Sauteed rice</p> <p>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                  | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F. de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                           | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b. campesinas (patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                       | <p><b>6</b> 53 Kcal 36 Gr 41 Prot 58 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara <b>1-2-3T-7T-8-11T</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad <b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                 | <p><b>10</b> 680 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS</p> <p>Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni <b>1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 600 Kcal 32 Gr 32 Prot 99 HC 2,0 AGS</p> <p>Arroz rehogado con ajo y perejil Rice sautéed</p> <p>Huevos con bechamel y rod. tomate Eggs villaroy with tomato slice <b>1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                    | <p><b>18</b> 637 Kcal 35 Gr 34 Prot 79 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro (tomate &amp; albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                   | <p><b>19</b> 626 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1,652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights <b>3-10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                           | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                        |
| <p><b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                      | <p><b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>25</b> 694 Kcal 33 Gr 59 Prot 43 HC 0,0 AGS</p> <p>Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b></p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                        | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables <b>10T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                               | <p><b>27</b> 643 Kcal 32 Gr 18 Prot 89 HC 828,3 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Croq. caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha Croquettes and patties &amp; salad <b>1-2-3-4-5T-6T-8T-10T</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                          |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                     | <p><b>3</b> 604 Kcal 40 Gr 36 Prot 76 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>Tortilla francesa con calabacín Omelette with courgettes <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                            | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b.campesinas (patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>          | <p><b>6</b> 677 Kcal 49 Gr 34 Prot 69 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos con tomate Organic macaron with tomato sauce <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Salchichas de pavo con lechuga Turkey sausages with lettuce <b>8</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 693 Kcal 103 Gr 164 Prot 126 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y maíz Grilled fillet of pork with salad</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                                         | <p><b>10</b> 780 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                 | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 634 Kcal 34 Gr 33 Prot 85 HC 0,2 AGS</p> <p>Coditos aglio-olio (ajo y aceite) Garlic spaghetti <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Filete de pollo al horno con pimiento rojo en tiras Baked chicken fillet with red peppers</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>             | <p><b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                         |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 634 Kcal 35 Gr 36 Prot 72 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>18</b> 62 Kcal 47 Gr 32 Prot 88 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro (tomate &amp; albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Salchichas de pavo con lechuga Turkey sausages with lettuce <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                            | <p><b>19</b> 726 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1.652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights <b>3-10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindrón chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>             | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                 |
| <p><b>23</b> 629 Kcal 50 Gr 41 Prot 82 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz Tuna omelette &amp; salad <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                       | <p><b>24</b> 711 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Salchichas de pavo con zanahorias. Turkey sausages and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>         | <p><b>25</b> 793 Kcal 34 Gr 27 Prot 96 HC 0,3 AGS</p> <p>Arroz con verduras Rice with vegetables</p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                             | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>27</b> 680 Kcal 103 Gr 194 Prot 70 HC 828,8 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y remolacha Pork fillet with salad</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                          |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

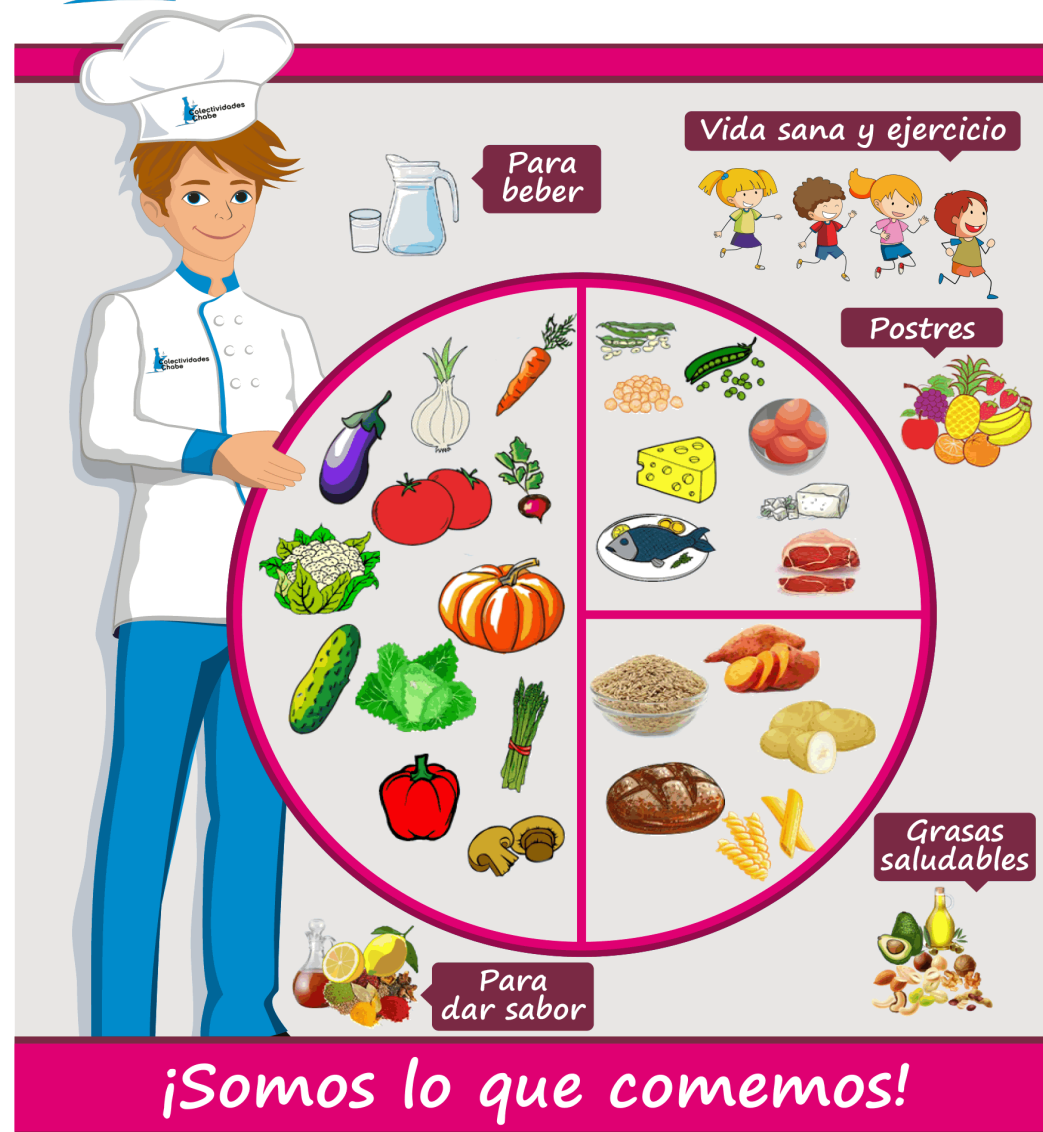


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 669 Kcal 50 Gr 38 Prot 110 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream</p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                     | <p><b>3</b> 604 Kcal 40 Gr 36 Prot 76 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b></p> <p>Tortilla francesa con calabacín Omelette with courgettes <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                            | <p><b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS</p> <p>Alubias b.campesinas(patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>          | <p><b>6</b> 677 Kcal 49 Gr 34 Prot 69 HC 3,1 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos a la carbonara (nata y bacón). Organic macaron carbonara <b>1-2-3T-7T-8-11T</b></p> <p>Salchichas de pavo con lechuga Turkey sausages with lettuce <b>8</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 693 Kcal 103 Gr 164 Prot 126 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y maíz Grilled fillet of pork with salad</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                                         | <p><b>10</b> 780 Kcal 36 Gr 36 Prot 76 HC 0,2 AGS</p> <p>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                 | <p><b>11</b> 641 Kcal 30 Gr 36 Prot 106 HC 2,3 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>12</b> 634 Kcal 34 Gr 33 Prot 85 HC 0,2 AGS</p> <p>Coditos aglio-olio (ajo y aceite) Garlic spaghetti <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Filete de pollo al horno con pimiento rojo en tiras Baked chicken fillet with red peppers</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>            | <p><b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                         |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 634 Kcal 35 Gr 36 Prot 72 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b></p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>18</b> 62 Kcal 47 Gr 32 Prot 88 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro(tomate&amp;salbahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Salchichas de pavo con lechuga Turkey sausages with lettuce <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                              | <p><b>19</b> 726 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC 1.652,9 AGS</p> <p>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights <b>3-10T</b></p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>            | <p><b>20</b> 710 Kcal 24 Gr 33 Prot 83 HC 4,6 AGS</p> <p>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles <b>1-3T-8T-10T-11T</b></p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo &amp; veg</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                 |
| <p><b>23</b> 629 Kcal 50 Gr 41 Prot 82 HC 0,0 AGS</p> <p>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b></p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz Tuna omelett &amp; salad <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                        | <p><b>24</b> 711 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS</p> <p>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables</p> <p>Salchichas de pavo con zanahorias. Turkey sausages and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>         | <p><b>25</b> 793 Kcal 34 Gr 27 Prot 96 HC 0,3 AGS</p> <p>Arroz con verduras Rice with vegetables</p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín. hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                             | <p><b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS</p> <p>Lentejas ecológicas de la abuela(pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b></p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>27</b> 680 Kcal 103 Gr 194 Prot 70 HC 828,8 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y remolacha Pork fillet with salad</p> <p>Yogur <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                          |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 631 Kcal 41 Gr 31 Prot 99 HC 0,0 AGS<br>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro). Dubarry Cream<br>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes 8<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Integral Bread 1                             | <b>3</b> 636 Kcal 32 Gr 45 Prot 64 HC 1,6 AGS<br>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils 1T-10T<br>F.salmón en su jugo c/calabacín Baked salmon fillet with courgettes 4<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                     | <b>4</b> 689 Kcal 23 Gr 37 Prot 76 HC 0,2 AGS<br>Sopa de estrellitas Soup 1-3T-8T-11T<br>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad 1<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                                              | <b>5</b> 649 Kcal 29 Gr 27 Prot 69 HC 2,3 AGS<br>Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables<br>Cinta de lomo a la plancha con patatas Baked tenderloin tape with potatoes<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                           | <b>6</b> 672 Kcal 25 Gr 33 Prot 76 HC 0,0 AGS<br><b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Macarrones ecológicos con salsa de tomate Organic macaroni with tomato 1-3T-8T-11T<br>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce 4<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1 |
| <b>9</b> 661 Kcal 34 Gr 32 Prot 109 HC 0,0 AGS<br>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce<br>Abadejo en su jugo con lechuga y maíz fish fillet with salad 4<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Integral Bread 1                                                    | <b>10</b> 641 Kcal 28 Gr 30 Prot 65 HC 0,2 AGS<br>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic<br>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous 1-8T-11T<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                          | <b>11</b> 703 Kcal 21 Gr 29 Prot 95 HC 2,3 AGS<br>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>12</b> 689 Kcal 27 Gr 26 Prot 72 HC 0,2 AGS<br>Coditos aglio-oliio (ajo y aceite) Garlic spaghetti 1-3T-8T-11T<br>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers 4-5T-6T<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1               | <b>13</b> 613 Kcal 25 Gr 21 Prot 68 HC 0,2 AGS<br>Puré de verduras Vegetable puree with croutons<br>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn 3<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                                                               |
| <b>16</b> 689 Kcal 32 Gr 35 Prot 104 HC 2,0 AGS<br>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden<br>Ragout de ternera estofado c/patatas dadao Veal ragout with potatoes<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Integral Bread 1 | <b>17</b> 695 Kcal 26 Gr 29 Prot 61 HC 0,3 AGS<br>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables 1T<br>Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice 3<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>18</b> 699 Kcal 26 Gr 28 Prot 68 HC 0,0 AGS<br>Macarrones integrales pomodoro (tomate & albahaca) Wheat pasta with tomato 1<br>Filete de gallo al horno con lechuga. Baked fish with lettuce 4-5T-6T<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                         | <b>19</b> 687 Kcal 20 Gr 18 Prot 79 HC 1,652,9 AGS<br>Arroz 3 delicias (huevo, zanah, guis) Rice three delights 3-10T<br>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1             | <b>20</b> 703 Kcal 21 Gr 29 Prot 95 HC 2,3 AGS<br>Sopa de cocido c/fideo cabellín eco. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                      |
| <b>23</b> 652 Kcal 21 Gr 27 Prot 89 HC 0,0 AGS<br>Brócoli rehogado. Sautéed broccoli<br>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad 3<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Integral Bread 1                                                                | <b>24</b> 626 Kcal 25 Gr 26 Prot 67 HC 0,1 AGS<br>Crema de verduras Cream of vegetables 10T<br>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots 4-5T-6T<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                               | <b>25</b> 655 Kcal 25 Gr 53 Prot 32 HC 0,0 AGS<br>Arroz con verduras Rice with vegetables<br>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín, hamburger & carrot 8<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1                                                            | <b>26</b> 659 Kcal 24 Gr 42 Prot 62 HC 0,3 AGS<br>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils 1T<br>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice<br>Fruta de temporada Fruit<br>Pan Bread 1 | <b>27</b> 641 Kcal 26 Gr 22 Prot 77 HC 826,0 AGS<br>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T<br>Tortilla francesa con lechuga y remolacha Omelette with salad 3<br>Fruta de temporada Fruit<br>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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> 607 Kcal 50 Gr 38 Prot 116 HC 0,0 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables <b>10T</b></p> <p>Albóndigas mixtas ternera en salsa c/patatitas. Beef meatballs with potatoes <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                           | <p><b>3</b> 614 Kcal 43 Gr 33 Prot 77 HC 1,2 AGS</p> <p>Arroz salteado Sauteed rice</p> <p>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>     | <p><b>4</b> 627 Kcal 32 Gr 44 Prot 87 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de estrellitas Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                | <p><b>5</b> 616 Kcal 34 Gr 32 Prot 122 HC 0,8 AGS</p> <p>Verdura rehogada sin legumbre Sautéed vegetables</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin &amp; mashed potatoes <b>2-13</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                   | <p><b>6</b> 725 Kcal 37 Gr 44 Prot 49 HC 0,8 AGS</p> <p><b>Jornada Gastronómica Italiana</b></p> <p>Macarrones ecológicos con tomate. Organic macaron with tomato sauce <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b></p> <p>Yogur de soja Soy yogurt <b>8-9</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> |
| <p><b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Abadejo en su jugo con lechuga y maíz fish fillet with salad <b>4</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                                           | <p><b>10</b> 692 Kcal 35 Gr 35 Prot 88 HC 0,1 AGS</p> <p>Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Ragout de pavo en su jugo c/coús-coús. Turkey ragout with couscous <b>1-8T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                | <p><b>11</b> 663 Kcal 35 Gr 36 Prot 78 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Cocido sin garbanzos (carne y verdura) Chicken beef&amp;veg <b>10T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                           | <p><b>12</b> 657 Kcal 31 Gr 32 Prot 68 HC 0,2 AGS</p> <p>Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni <b>1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T</b></p> <p>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>13</b> 693 Kcal 29 Gr 28 Prot 47 HC 0,2 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables <b>10T</b></p> <p>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b></p> <p>Yogur de soja Soy yogurt <b>8-9</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                     |
| <p><b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS</p> <p>Puré de verduras de la huerta (calabacín,zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden</p> <p>Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p> | <p><b>17</b> 608 Kcal 31 Gr 20 Prot 92 HC 1,7 AGS</p> <p>Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Huevos con bechamel y rod.tomate Eggs villaroy with tomato slice <b>1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>  | <p><b>18</b> 666 Kcal 38 Gr 35 Prot 79 HC 0,0 AGS</p> <p>Macarrones integrales pomodoro(tomate&amp;albahaca) Wheat pasta with tomato <b>1</b></p> <p>Filete de gallo al horno con lechuga y aceitunas Baked fish with salad <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>19</b> 690 Kcal 41 Gr 22 Prot 80 HC 1,6 AGS</p> <p>Arroz salteado Sauteed rice</p> <p>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo,verde,cebolla y zanah) Chilindron chicken</p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                            | <p><b>20</b> 604 Kcal 30 Gr 36 Prot 46 HC 0,2 AGS</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos Soup <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Cocido sin garbanzos (carne y verdura) Chicken beef&amp;veg <b>10T</b></p> <p>Yogur de soja Soy yogurt <b>8-9</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                               |
| <p><b>23</b> 626 Kcal 30 Gr 29 Prot 116 HC 0,0 AGS</p> <p>Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Integral Bread <b>1</b></p>                                                     | <p><b>24</b> 664 Kcal 34 Gr 33 Prot 78 HC 0,1 AGS</p> <p>Crema de verduras Cream of vegetables <b>10T</b></p> <p>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p> | <p><b>25</b> 693 Kcal 34 Gr 27 Prot 96 HC 0,3 AGS</p> <p>Arroz con verduras Rice with vegetables</p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/calabacín. hamburger &amp; carrot <b>8</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                 | <p><b>26</b> 706 Kcal 32 Gr 37 Prot 66 HC 0,0 AGS</p> <p>Verdura rehogada Sautéed vegetables</p> <p>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice <b>new</b></p> <p>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit &amp; milk <b>2</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                 | <p><b>27</b> 716 Kcal 33 Gr 21 Prot 80 HC 826,0 AGS</p> <p>Fideuá de verdura. Vegetable fideuá <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Lacón a la plancha con lechuga y remolacha Pork fillet with salad</p> <p>Yogur de soja Soy yogurt <b>8-9</b></p> <p>Pan Bread <b>1</b></p>                                                                                                     |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente

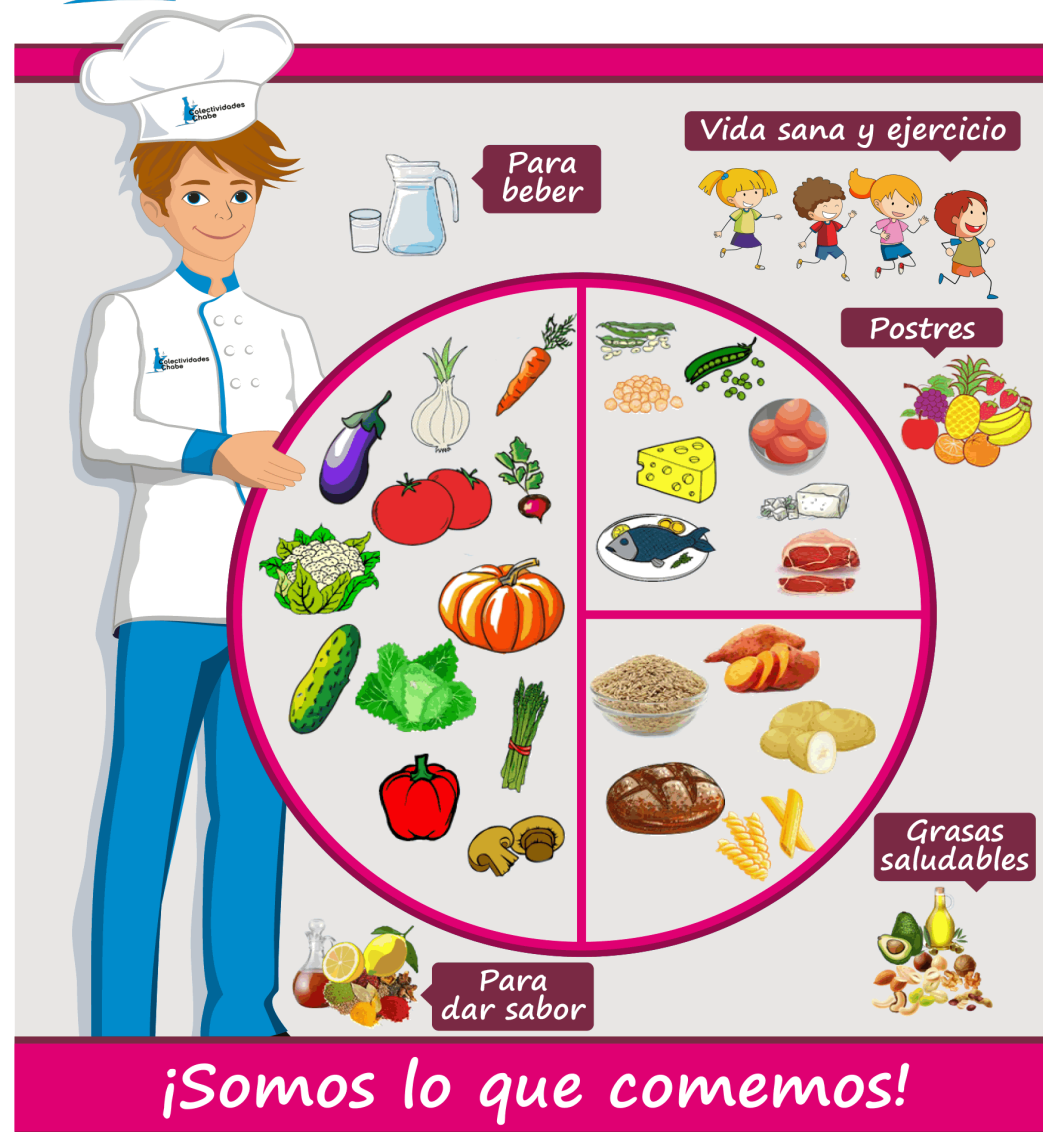


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)



## Lunes/Monday



## Martes/Tuesday



## Miércoles/Wednesday



## Jueves/Thursday



## Viernes/Friday



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 658 Kcal 50 Gr 44 Prot 113 HC 0,0 AGS<br>Crema dubarry (coliflor, patata y puerro).<br>Dubarry Cream<br>Albóndigas caseras de ternera en salsa con patatas Homemade beef meatballs<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                            | <b>3</b> 633 Kcal 39 Gr 46 Prot 73 HC 1,4 AGS<br>Lentejas eco.c/zanah, cebolla y pimientos. Home-style organic lentils <b>1T-10T</b><br>Salmón en su jugo con calabacín en tempura Salmón with courgette in tempura batter <b>1-2T-4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>4</b> 632 Kcal 33 Gr 41 Prot 89 HC 0,2 AGS<br>Sopa de fideos sin gluten G/f soup<br>F.de pollo a la milanesa c/lechuga y tomate Milanese chicken with salad <b>1</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                 | <b>5</b> 624 Kcal 35 Gr 39 Prot 112 HC 1,1 AGS<br>Alubias b.campesinas(patata y pimiento) Stewed white beans with vegetables<br>Cinta de lomo braseada con puré de patata. Pork loin & mashed potatoes <b>2-13</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>               | <b>6</b> 647 Kcal 27 Gr 32 Prot 73 HC 2,4 AGS<br><b>Jornada Gastronómica Italiana</b><br>Pasta sin gluten con salsa de tomate G/f pasta with tomato sauce<br>Suprema de fogonero al pesto (albahaca) c/lechuga. Fogonero with pesto with lettuce <b>4</b><br>Yogur Yoghurt <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> |
| <b>9</b> 683 Kcal 37 Gr 35 Prot 135 HC 0,0 AGS<br>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce<br>Boquerones en tempura c/lechuga y maíz Tempura anchovies with salad <b>1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                 | <b>10</b> 688 Kcal 36 Gr 30 Prot 87 HC 0,3 AGS<br>Judías verdes al ajillo. Green beans with garlic<br>Ragout de pavo en salsa c/arroz blanco Turkey ragout&boiled rice<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                                         | <b>11</b> 652 Kcal 41 Gr 35 Prot 110 HC 2,5 AGS<br>Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>               | <b>12</b> 613 Kcal 34 Gr 31 Prot 97 HC 0,2 AGS<br>Pasta sin gluten aglio-olio (ajo y aceite) G/f sautéed pasta with garlic<br>Merluza al horno con pimiento rojo en tiras Baked hake fillet with red peppers <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>      | <b>13</b> 606 Kcal 29 Gr 31 Prot 48 HC 2,7 AGS<br>Alubias blancas guisadas con verduras. Stewed white beans with veg.<br>Tortilla francesa con lechuga y maíz French omelette with lettuce and sweet corn <b>3</b><br>Yogur Yoghurt <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                        |
| <b>16</b> 608 Kcal 40 Gr 42 Prot 115 HC 2,0 AGS<br>Puré de verduras de la huerta (calabacín, zanah y calabaza). Vegetable purée from the garden<br>Ragout de ternera estofado c/patatas dado Veal ragout with potatoes<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b> | <b>17</b> 634 Kcal 35 Gr 36 Prot 72 HC 0,3 AGS<br>Lentejas ecológicas c/patata, pimiento, cebolla. Stewed organic lentils with vegetables <b>1T</b><br>Tortilla francesa con rodaja de tomate French omelette with tomato slice <b>3</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>       | <b>18</b> 661 Kcal 37 Gr 27 Prot 71 HC 0,0 AGS<br>Pasta s/g al pomodoro (tomate y albahaca) G/f pasta pomodoro<br>Filete de gallo al horno con lechuga y aceitunas Baked fish with salad <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                 | <b>19</b> 618 Kcal 29 Gr 24 Prot 89 HC 1,5 AGS<br>Arroz 3 delicias (huevo, zanahoria) Rice three delights <b>3-10T</b><br>Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo, verde, cebolla y zanah) Chilindron chicken<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                   | <b>20</b> 621 Kcal 35 Gr 32 Prot 88 HC 4,8 AGS<br>Sopa de cocido con fideos sin gluten Gluten free noodle soup<br>Garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras. Chickpeas, beef, chicken, chorizo & veg<br>Yogur Yoghurt <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                  |
| <b>23</b> 697 Kcal 41 Gr 38 Prot 97 HC 0,0 AGS<br>Brócoli al gratén Cauliflower au gratin with béchamel sauce <b>2</b><br>Tortilla española c/lechuga y maíz Spanish omelette with salad <b>3</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Integral Bread <b>1</b>                      | <b>24</b> 611 Kcal 35 Gr 36 Prot 64 HC 0,3 AGS<br>Alubias blancas a la hortelana (alubias, patata, pimiento) stewed white beans with vegetables<br>Merluza en salsa de limón con zanahorias. Fish with lemon and carrots <b>4-5T-6T</b><br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>        | <b>25</b> 611 Kcal 40 Gr 58 Prot 38 HC 0,0 AGS<br>Paella de marisco y verduras Rice with seafood and vegetables <b>2-4-5-6</b><br>Hamburguesa casera de ternera en salsa c/calabacín Homemade beef burger with zucchini<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>26</b> 697 Kcal 32 Gr 48 Prot 73 HC 0,3 AGS<br>Lentejas ecológicas de la abuela (pimiento rojo, verde y zanah) Stewed organic lentils <b>1T</b><br>Pollo braseado con rodaja de tomate Baked chicken fillet with tomato slice<br>Fruta de temporada y vaso de leche Fruit & milk <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b> | <b>27</b> 665 Kcal 102 Gr 191 Prot 80 HC 2,8 AGS<br>Pasta sin gluten salteada con verduras G/f pasta with vegetables<br>Lacón a la plancha con lechuga y remolacha Pork fillet with salad<br>Yogur Yoghurt <b>2</b><br>Pan Bread <b>1</b>                                                                 |



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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada



Dpto. Nutrición

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

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

## PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

| COMIDA                 | CENA                   |
|------------------------|------------------------|
| Hidratos + Carne<br>   | Verdura + Pescado<br>  |
| Hidratos + Pescado<br> | Verdura + Huevo<br>    |
| Hidratos + Huevo<br>   | Verdura + Carne<br>    |
| Verdura + Carne<br>    | Hidratos + Pescado<br> |
| Verdura + Pescado<br>  | Hidratos + Huevo<br>   |
| Verdura + Huevo<br>    | Hidratos + Carne<br>   |
| Fruta + Lácteo<br>     | Fruta<br>              |

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](http://www.colectividadeschabe.com)