







Lunes/Monday 	Martes/Tuesday 	Miércoles/Wednesday 	Jueves/Thursday 	Viernes/Friday 
3 299 Kcal 17,00 Gr 10,92 Prot 23,35 HC Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables Hamburguesa mixta de ternera c/zanahoria hamburger & carrot 8 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	4 303 Kcal 15,09 Gr 9,47 Prot 30,52 HC Crema de calabacín y puerro Cream of vegetables Filete de lacón asado con rod de tomate Lacon & tomato Fruta Fruit Pan Bread 1	5 298 Kcal 14,31 Gr 8,76Prot 32,94 HC Lentejas ecológicas a la casera Eco. lentil stew 1T Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Omelett & lettuce and carrot 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	6 356 Kcal 23,47Gr 16,06 Prot 39,98 HC Macarrones ecológicos con salsa de tomate Gratin pasta with cheese 1-3T-8T-11T Ventresca de merluza con verduritas tiernas Hake fillet & vegetables 4-5T-6T Fruta Fruit Pan Bread 1	7 266 Kcal 15,90 Gr 5,16Prot 21,98HC Menestra de verduras Sautéed vegetables T Contramuslo de pollo en salsa con patatas Chicken&potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
10 483 Kcal 22,17 Gr 15,14 Prot 51,39 HC Fideuá de verdura y magro Fideuá with vegetables and meat 1-3T-8T-11T Huevos con bechamel c/zanahoria Eggs with bechamel & carrot 1-2-3-4T-5T-6T-8-13 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	11 308 Kcal 15,32 Gr 10,15 Prot 30,64 HC Pure de verduras y hortalizas Cream of vegetables Lomo braseado con rodaja de tomate Pork loin & tomato Fruta Fruit Pan Bread 1	12 365 Kcal 16,74 Gr 13,84Prot 36,86 HC Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz cod fillet with lettuce and corn 4 Fruta Fruit Pan Bread 1	13 254 Kcal 15,41Gr 9,02 Prot 19,98 HC Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón Sautéed green beans w.garlic&paprika Caldereta de pavo en pepitoria con cachelos Turkey & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	14 438 Kcal 20,51 Gr 16,41Prot 43,72HC Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T T Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Chickpeas,chorizo,chicken&veg. Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
17 473 Kcal 24,13 Gr 16,40 Prot 34,18 HC Crema de calabaza y zanahoria Cream of pumpkin and carrot T Magro de cerdo estofado con cachelos Lean pork with potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	18 413 Kcal 17,42 Gr 16,93 Prot 36,20 HC Espirales con tomate y orégano Pasta with tomato and oregano 1-3T-8T-11T Merluza a la marinera con rodaja de tomate Hake in sauce 4-5T-6T Fruta Fruit Pan Bread 1	19 363 Kcal 18,01 Gr 7,86Prot 42,02 HC Judías blancas estofadas con hortalizas stewed white beans Croquetas caseras jamón y emp. atún c/lechuga y maíz Croquettes and patties & salad 1-2-3-4-5T-6T-8T-10T Fruta Fruit Pan Bread 1	20 372 Kcal 22,97Gr 10,89 Prot 24,73 HC Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Albóndigas mixtas de ternera con guisantes Meatballs & peas 8 Fruta Fruit Pan Bread 1	21 
24	25	26	27	28

¡ FELICES VACACIONES!



ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecologico



roducto nuevo













Temporada

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

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 1 a 3 años.


 Gabriela Gallego Iradi
 Departamento de Nutrición

PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

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

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente

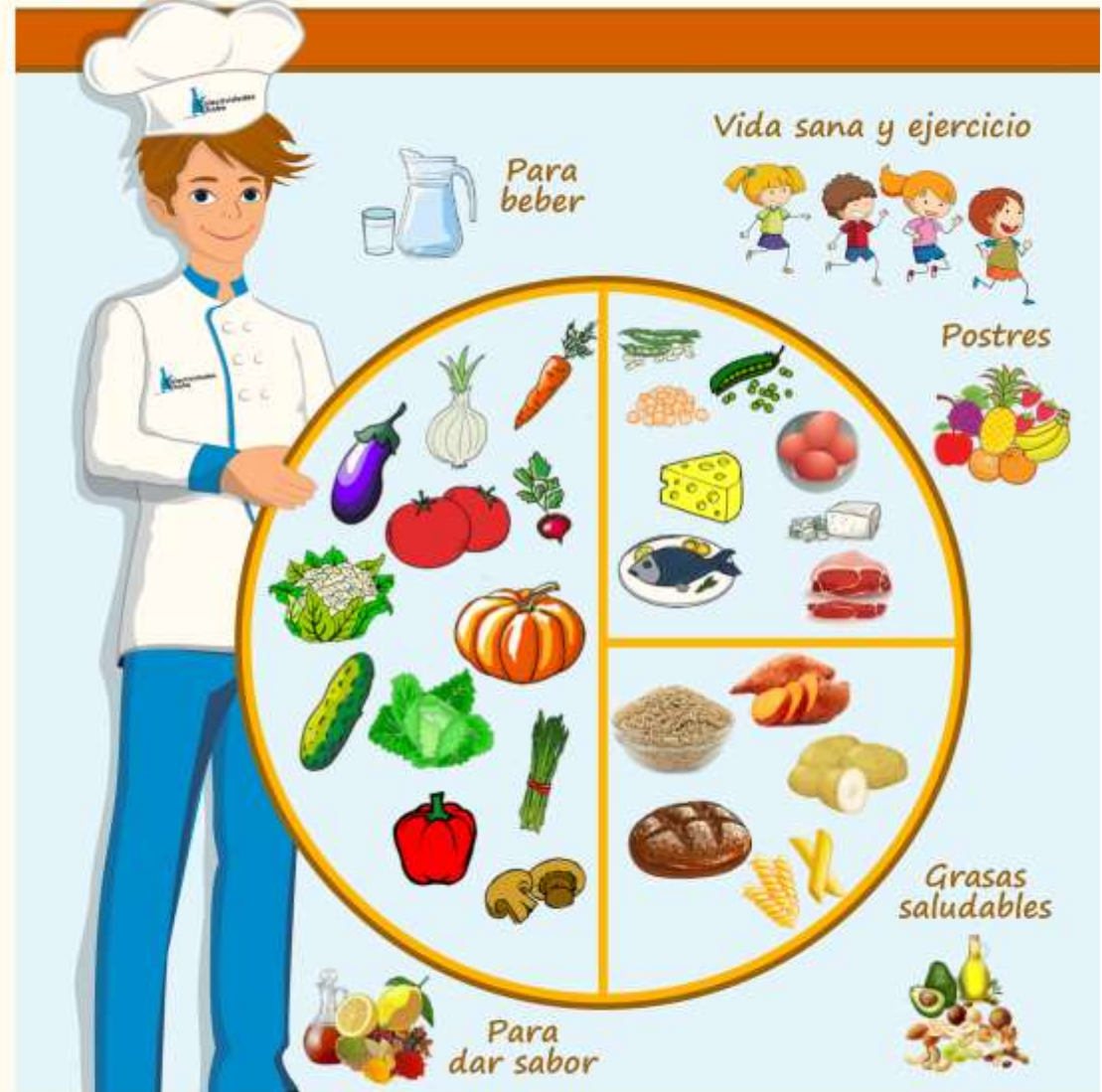


RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com