

Lunes/Monday 

3 275 Kcal 18,00 Gr 7,27 Prot 19,99 HC

Estofado de patatas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Hamburguesa casera de ternera con zanahoria
Homemade beef burger & tomato
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

10 438 Kcal 12,62 Gr 10,67 Prot 59,68 HC

Pasta sin gluten con verduras y magro
G/f pasta with tomato and meat
Tortilla de calabacín con zanahoria
zucchini omelett & carrot 3

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
Magro de cerdo estofado con cachelos
Lean pork with potatoes
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

24

Martes/Tuesday 

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

11 308 Kcal 15,32 Gr 10,15 Prot 30,64 HC

Puré de verduras y hortalizas
Cream of vegetables
Lomo braseado con rodaja de tomate
Pork loin & tomato

Fruta Fruit
Pan Bread 1

18 412 Kcal 16,86 Gr 15,25 Prot 38,72 HC

Pasta sin gluten con tomate y orégano
G/f pasta with tomato
Merluza a la marinera con rodaja de tomate
Hake in sauce 4-5T-6T
Fruta Fruit
Pan Bread 1

25

Miércoles/Wednesday 

5 298 Kcal 14,31 Gr 8,76 Prot 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

12 365 Kcal 16,74 Gr 13,84 Prot 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

19 335 Kcal 14,11 Gr 5,19 Prot 42,88 HC

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Tortilla española con lechuga y maíz
Omelett & lettuce and corn 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

26

Jueves/Thursday 

6 464 Kcal 23,03 Gr 15,72 Prot 42,02 HC

Pasta sin gluten con tomate
G/f pasta with tomato
Ventresca de merluza con verduritas tiernas
Hake fillet & vegetables 4-5T-6T
Fruta Fruit
Pan Bread 1

13 381 Kcal 15,92 Gr 12,92 Prot 47,20 HC

Verdura rehogada
Vegetables
Caldereta de pavo en pepitoria con cachelos
Turkey & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

20 288 Kcal 18,66 Gr 8,17 Prot 23,63 HC

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Albóndigas caseras de ternera
Meatballs
Fruta Fruit
Pan Bread 1

27

Viernes/Friday 

7 358 Kcal 16,56 Gr 8,13 Prot 42,26 HC

Verdura rehogada
Vegetables
Contramuslo de pollo en salsa con patatas
Chicken & potatoes
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

14 440 Kcal 20,51 Gr 15,01 Prot 45,40 HC

Sopa de fideos sin gluten
G/f soup
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura
Chickpeas, chorizo, chicken & veg.
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

21



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

new

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

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



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

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

Colectividades Chabe



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com