

Lunes/Monday 

**3** 271 Kcal 17,08 Gr 11,80 Prot 14,17 HC

Estofado de patatas con verduras  
Stewed potatoes with vegetables  
Hamburguesa mixta de ternera  
c/zanahoria hamburger & carrot **8**  
Yogur de soja **1T-8-9T**  
Pan Bread **1**

**10** 500 Kcal 20,18 Gr 23,18 Prot 43,43 HC

Pasta sin gluten con verduras y magro  
G/f pasta with tomato and meat  
  
Filete de pollo al horno con zanahoria  
Chicken fillet & carrot

Yogur de soja **1T-8-9T**  
Pan Bread **1**

**17** 445 Kcal 24,22 Gr 17,27 Prot 24,99 HC

Crema de calabaza y zanahoria Cream of  
pumpkin and carrot **T**  
Magro de cerdo estofado con cachelos  
Lean pork with potatoes  
Yogur de soja **1T-8-9T**  
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 **T**  
Merluza a la marinera con rodaja de  
tomate Hake in sauce **4-5T-6T**  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**25**

Miércoles/Wednesday 

**5** 317 Kcal 15,75 Gr 14,44Prot 29,23 HC

**T** Lentejas ecológicas a la casera Eco.  
lentil stew **1T**  
Pavo al horno con lechuga y zanahoria  
Baked turkey & salad  
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**

**19** 314 Kcal 15,77 Gr 13,79Prot 28,38 HC

Judías blancas estofadas con hortalizas  
stewed white beans  
Pavo al horno con lechuga y maíz Baked  
turkey  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**26**

Jueves/Thursday 

**6** 364 Kcal 23,03Gr 15,72 Prot 42,02 HC

**T** 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** 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**

**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**

**27**

Viernes/Friday 

**7** 238 Kcal 15,98 Gr 6,04Prot 12,79HC

**T** Menestra de verduras Sautéed vegetables **T**  
  
Contramuslo de pollo en salsa con  
patatas Chicken&potatoes  
Yogur de soja **1T-8-9T**  
Pan Bread **1**

**14** 412 Kcal 20,59 Gr 15,89Prot 36,21HC

**T** Sopa de fideos sin gluten G/f soup  
  
Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y  
verdura Chickpeas,chorizo,chicken&veg.  
  
Yogur de soja **1T-8-9T**  
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



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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com