

LUNES 

Valoración nutricional diaria
Calculada para las
necesidades de un niño
en edad comprendida
entre 1 y 3 años




 Alimento de temporada
Producto ecológico   Alimento integral
Nueva receta

MARTES 

MIERCOLES 

JUEVES 

VIERNES 

Judías verdes rehogadas con zanahoria **1**
Greens beans sautéed with carrot 
Fil. pollo al horno c/patata panadera **7**
Baked chicken & potato
Pan y Yogur  
Bread & Yogurt
400 Kcal 26,1g Prot 18,4g Lip 29,7g Hc




Fideuá de verdura y carne **2**
Vegetable and meat fideuá  
Tortilla española c/rod. tomate **8**
Spanish omelette & tomato  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit
498 Kcal 15,2g Prot 20,5g Lip 59,4g Hc

Lentejas ecológicas estofadas **3**
(pim, zanah, cebolla, patata) 
Stewed eco. lentils
F. de bacalao c/ens. lechuga y maíz **9**
Fish fillet & Lettuce and corn  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit
601 Kcal 24,5g Prot 26,8g Lip 57,9g Hc








6
FESTIVO
Día de la Constitución





7
NO LECTIVO









8
FESTIVO
Inmaculada Concepción

Alubias blancas Castellanas (patata, cebolla, zanahoria) **9**
White beans with vegetables
Fil. merluza alicantina (perejil y ajo) c/ensalada 
Fish fillet & salad
Pan y Fruta  
Bread & Fruit
405 Kcal 27,3g Prot 14,8g Lip 34,3g Hc



Crema de hortalizas (calabacín, zanahoria y patata) **10**
Cream of vegetables 
Albóndigas (burgermeat) mixta c/patatas  
Burgermeat & potato
Pan y Fruta  
Bread & Fruit
424 Kcal 28,3g Prot 19,2g Lip 43,7g Hc

Coditos gratinados con queso **13**
Pasta with cheese and tomato   
Tortilla de calabacín c/zanahoria **14**
Omelette & Carrot  
Pan y Yogur  
Bread & Yogurt
485 Kcal 16,2g Prot 18,2g Lip 63,1g Hc






Puré de calabaza y zanahoria **14**
Pumpkin and carrot puree 
Magro de cerdo estofado c/patatas **15**
Lean pork in sauce & potato 
Pan y Fruta  
Bread & Fruit
459 Kcal 20,6g Prot 16,3g Lip 52,4g Hc

Sopa de cocido con fideos ecológico **15**
Soup   
Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verd **16**
Lean pork in sauce & potato   
Stewed
Pan y Yogur  
Bread & Yogurt
434 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc

Arroz integral c/salsa de tomate **16**
Brown rice with tomato sauce 
Surfers de merluza c/lechua y zanah. **17**
Fish fillet & Lettuce and carrot salad    
Pan y Fruta  
Bread & Fruit
591 Kcal 12,3g Prot 28,3g Lip 68,6g Hc

Judías blancas estofadas c/verd **17**
Stewed beans
Jamoncitos de pollo al chilindrón **18**
Chicken
Pan y Fruta  
Bread & Fruit
480 Kcal 30,8g Prot 19,3g Lip 38,8g Hc

Sopa de ave con lluvia **20**
Soup  
Ragout de ternera a la jard. c/cachelos **21**
Veal ragout with veg. & potatoes  
Pan y Yogur  
Bread & Yogurt
500 Kcal 22,5g Prot 19,1g Lip 53,7g Hc

Menestra de verduras rehogada **21**
Vegetable stew 
Tortilla española c/ensalada **22**
Spanish omelette & salad  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit
436 Kcal 10,9g Prot 21,6g Lip 44,6g Hc



23



27

28

29

30

Todos los que hacemos posible el funcionamiento de Colectividades Chabe, queremos desearles una Feliz Navidad y un próspero año 2022

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



Vida sana y ejercicio

Para beber

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com