

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 392 Kcal 10 Gr 15 Prot 34 HC 2,0 AGS Lentejas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables 1T Tortilla de calabacín con zanahoria zucchini omelett & carrot 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>	<p>2 371 Kcal 20 Gr 17 Prot 37 HC 0,7 AGS Macarrones a la napolitana Napolitan pasta 1-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes Hake in green sauce 4-5T-6T Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>3 321 Kcal 18 Gr 12 Prot 25 HC 1,5 AGS Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables Cinta de lomo a la gallega Pork loin Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>4 420 Kcal 25 Gr 10 Prot 43 HC 3,1 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Albóndigas mixtas de ternera c/verduritas Meatballs in sauce with vegetables 8 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>5 358 Kcal 21 Gr 16 Prot 22 HC 2,8 AGS Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables 10T Contramuslo de pollo asado con ensalada Chicken & salad Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>8 405 Kcal 24 Gr 20 Prot 38 HC 2,0 AGS Coditos al pomodoro Pasta with tomato 1-3T-8T-11T Abadejo en salsa de puerros con zanahoria. fish fillet with carrot 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>	<p>9 375 Kcal 15 Gr 9 Prot 24 HC 0,1 AGS Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans Ragout de pavo con patatas. turkey ragout & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 319 Kcal 12 Gr 10 Prot 39 HC 0,9 AGS Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento rojo,verde,cebolla). stewed white beans with vegetables Tortilla española con ens.tomate. Omelett & tomato salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>11 366 Kcal 18 Gr 15 Prot 38 HC 0,6 AGS Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and meat Merluza a la vizcaina con ens.lechuga Biscay hake & salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>12 485 Kcal 20 Gr 17 Prot 51 HC 2,0 AGS Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) pumpkin and leek cream 10T Garbanzos guisados con verduras. Chickpeas stewed with vegetables Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>15 339 Kcal 13 Gr 22 Prot 29 HC 2,0 AGS Lentejas guisadas con pimiento rojo,verdey cebolla Lentil stew with vegetables 1T Abadejo a la donostiarra con dados de calabacín. Fish fillet with zucchini 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>	<p>16 329 Kcal 16 Gr 9 Prot 34 HC 0,7 AGS Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream 10T Lacón al horno con patatas Lacon fillet & potatoes Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>17 314 Kcal 14 Gr 6 Prot 48 HC 0,8 AGS Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce Tortilla de calabacín con ens.lechuga y maíz Zucchini omelett & salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>18 351 Kcal 18 Gr 14 Prot 35 HC 1,1 AGS sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asados al limón con ens.tomate Chicken drumsticks & tomato salad Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>19 388 Kcal 25 Gr 18 Prot 19 HC 2,3 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots Merluza al estilo cheff con cachelos Hake fillet & potatoes 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>22 341 Kcal 21 Gr 14 Prot 24 HC 3,0 AGS Puré de verduras naturales Cream of vegetables Pollo en pepitoria c/cachelos Chicken drumsticks with potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>	<p>23 349 Kcal 15 Gr 17 Prot 43 HC 0,0 AGS Fusilli al pomodoro Fusilli with tomato 1-3T-8T-11T Abadejo alicantina(con perejil y ajo) con ensalada fish with garlic and parsley and lettuce 4 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>24 464 Kcal 18 Gr 16 Prot 57 HC 0,7 AGS Sopa de cocido Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Chickpeas, chicken and vegetables Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>25 340 Kcal 12 Gr 4 Prot 27 HC 0,8 AGS Judías verdes rehogadas con zanahoria. Green beans with carrot 10T Tortilla de patata con lechuga. Omelett & salad 3 Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</p>	<p>26 376 Kcal 18 Gr 20 Prot 31 HC 2,0 AGS Lentejas de la abuela (con zanah y pimiento). Eco. lentil stew 1T Sajonia en su jugo c/patatas encebolladas Saxony with potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>29 469 Kcal 29 Gr 18 Prot 37 HC 2,0 AGS Macarrones con tomate y queso. Pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T Merluza con crema de champiñones y patatas Hake fillet & potatoes 4-5T-6T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>	<p>30 450 Kcal 23 Gr 18 Prot 40 HC 3,7 AGS Judías blancas estofadas con hortalizas stewed white beans with veg. Magro de cerdo guisado con zanahoria Lean pork with carrot Fruta temporada Fruit Pan Bread 1</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



Gabriela Gallego Iradi
Departamento de 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 1 a 3 años

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



PAUTAS SALUDABLES A CONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN 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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

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

www.colectividadeschabe.com

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 396 Kcal 16 Gr 27 Prot 115 HC 2,0 AGS
Lentejas estofadas a la jardinera. Lentil stew with vegetables **1T**
Verdura rehogada Vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

2 471 Kcal 22 Gr 8 Prot 65 HC 0,7 AGS
Pasta sin gluten a la napolitana G/f pasta with tomato
Hamburguesa vegetal.. Hamburger **1-8**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

3 420 Kcal 15 Gr 9 Prot 66 HC 0,0 AGS
Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables
Pasta sin gluten salteada con verduras G/f pasta with tomato
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

4 383 Kcal 18 Gr 5 Prot 57 HC 0,1 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Albóndigas de soja con verduritas Meatballs & vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

5 459 Kcal 20 Gr 19 Prot 66 HC 2,0 AGS
Puré de verduras y hortalizas de temporada. Cream of vegetables **10T**
Garbanzos guisados con verduras. Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

8 415 Kcal 20 Gr 12 Prot 72 HC 2,0 AGS
Pasta sin gluten al pomodoro G/f pasta with tomato
Crema de verduras. Cream of vegetables **10T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

9 434 Kcal 21 Gr 7 Prot 53 HC 0,9 AGS
Judías verdes al ajillo. Sautéed green beans
Hamburguesa vegetal con patatas Hamburger & potatoes **1-8**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

10 419 Kcal 17 Gr 23 Prot 122 HC 0,2 AGS
Alubias blancas estof. c/verd. (pimiento rojo,verde,cebolla) stewed white beans with vegetables
Verdura rehogada Vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

11 397 Kcal 17 Gr 18 Prot 126 HC 0,1 AGS
Arroz con verduras. Rice with vegetables
Verdura rehogada Vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

12 462 Kcal 20 Gr 19 Prot 66 HC 2,0 AGS
Crema tricolor de verduras calabaza,zanah,puerro) cream of vegetables **10T**
Garbanzos guisados con verduras. Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

15 428 Kcal 19 Gr 27 Prot 115 HC 2,0 AGS
Lentejas guisadas con pimiento rojo,verdey cebolla Lentil stew with vegetables **1T**
Verdura rehogada Vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

16 390 Kcal 21 Gr 9 Prot 64 HC 0,9 AGS
Crema de hortalizas frescas. Vegetables cream **10T**
Hamburguesa vegetal con patatas Hamburger & potatoes **1-8**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

17 403 Kcal 19 Gr 12 Prot 96 HC 0,1 AGS
Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce
Verdura salteada Vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

18 394 Kcal 17 Gr 17 Prot 125 HC 0,0 AGS
Sopa de fideos sin gluten y carne G/f soup
Verdura rehogada Vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

19 462 Kcal 18 Gr 12 Prot 59 HC 1,8 AGS
Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed peas with carrots
Arroz con tomate. Rice with tomato sauce
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

22 458 Kcal 17 Gr 11 Prot 61 HC 2,0 AGS
Puré de verduras naturales Cream of vegetables
Arroz con verduras. Rice with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

23 419 Kcal 22 Gr 8 Prot 76 HC 0,7 AGS
Pasta sin gluten al pomodoro G/f pasta with tomato
Hamburguesa vegetal.. Hamburger **1-8**
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

24 391 Kcal 17 Gr 11 Prot 70 HC 0,3 AGS
Sopa de fideos sin gluten y carne G/f soup
Cocido de garbanzos y verduras Stewed chickpeas with vegetables
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

25 434 Kcal 16 Gr 8 Prot 65 HC 0,2 AGS
Judías verdes rehogadas con zanahoria. Green beans with carrot **10T**
Arroz con tomate. Rice with tomato sauce
Fruta temporada Fruit
Pan Bread **1**

26 427 Kcal 19 Gr 27 Prot 115 HC 1,6 AGS
Lentejas de la abuela (con zanahor y pimiento). Eco. lentil stew **1T**
Verdura rehogada Vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

29 410 Kcal 22 Gr 21 Prot 118 HC 2,0 AGS
Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato
Verdura rehogada Vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

30 482 Kcal 16 Gr 13 Prot 71 HC 0,2 AGS
Judías blancas estofadas con hortalizas stewed white beans with veg.
Arroz salteado Sauteed rice
Fruta temporada Fruit
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



Gabriela Gallego Iradi
Departamento de 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 1 a 3 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 	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

Vida sana y ejercicio

Para beber

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

RECICLAR ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO PLANETA

Cuidemos el medio ambiente



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