

Lunes



Arroz con tomate
Rice with tomato

F. abadejo c/zanah.
Breaded fish & carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

683 Kcal 13g Prot 26g Lip 96,9g Hc
Cena sug.: huevos c/verduras

Sopa de cocido
Soup

Cocido completo (gar, pollo, chor)
Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

623 Kcal 32g Prot 18,3g Lip 76,1g Hc
Cena sug.: pavo con verduras

Lentejas eco. Castell.
Stewed eco. lentils

Croquetas cas. c/zanah.
Croquettes & carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

712 Kcal 27,8g Prot 33g Lip 68,7g Hc
Cena sug.: ternera asada c/verduras

Macarrones a la boloñesa
Bolognese pasta

Tortilla calabacín c/ensal.
Omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

713 Kcal 26,7g Prot 27,4g Lip 89,2g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/verduras

Martes



DIA FESTIVO

Alubias blanc. eco. estof.
Stewed beans

Cinta de lomo c/rod. tom.
Pork loin & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

636 Kcal 29,6g Prot 24,2g Lip 95,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/verduras



Madrid

Crema de verduras
Cream of vegetables

Burger meat(alb.) c/verdur.
Meatballs & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

850 Kcal 29,8g Prot 32,6g Lip 109,2g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/verduras

Alubias blanc. eco. estof.
Stewed beans

Merluza andal. c/rod. tom.
Breaded hake & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

614 Kcal 44g Prot 15,2g Lip 62,2g Hc
Cena sug.: ternera asada c/verduras

Miércoles



DIA FESTIVO

Patatas guisad. c/verduras
Stewed potatoes

Jamonc. de pollo c/ensal.
Chicken & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

801 Kcal 25,5g Prot 41,7g Lip 74,8g Hc
Cena sug.: f. ternera con verduras

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

F. pollo en salsa c/Patat. panad.
Chicken fillet & Potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

637 Kcal 39,1g Prot 25,6g Lip 55,6g Hc
Cena sug.: lomo con verduras

Arroz con verduras
Rice with vegetables

Tortilla franc. c/ensal.
Omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

618 Kcal 16,4g Prot 24,5g Lip 80g Hc
Cena sug.: chuleta con verduras

Crema hortel. c/picatos.
Cream with croutons

Fil. sajonia en su jugo c/patat.
Sajonia fillet & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

660 Kcal 30,5g Prot 23,4g Lip 74,8g Hc
Cena sug.: huevos c/verduras

Jueves

Espaguetis c/tomate y atún
Pasta with tomato & tuna

Tortilla de jamón
Omelette

Pan y Fruta
Bread & Fruit

735 Kcal 14,6g Prot 14,5g Lip 58,7g Hc
Cena sug.: pavo con verduras

Crema parmentier
Parmentier cream

Albónd. merluza c/cache.
Fishballs & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

754 Kcal 32,1g Prot 24,1g Lip 96,3g Hc
Cena sug.: pavo con verduras

Crema de legumbres
Cream of vegetables

Burger meat (hamb.) c/verdur.
Burger meat & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

685 Kcal 30,3g Prot 34,8g Lip 54,6g Hc
Cena sug.: escalope con verduras

Sopa de cocido
Soup

Cocido completo (gar, pollo, chor)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

755 Kcal 31,8g Prot 21,1g Lip 100,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/verduras

Sopa de ave c/ estrellas
Soup

Ragout tern. a la jardiner.
Veal ragout with vegetable

Pan y Fruta
Bread & Fruit

627 Kcal 32,8g Prot 20g Lip 74,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/verduras

Viernes

Lentejas ecol. estof.
Stewed eco. lentils

F.merluza horn. c/ensal.
Hake fillet & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

688 Kcal 48,4g Prot 23,3g Lip 63,8g Hc
Cena sug.: f. ternera con verduras

Fideua de verduras
Pasta with vegetables

Tortilla de atún c/ensal.
Tuna omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

683 Kcal 25,8g Prot 27,9g Lip 79,3g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/verduras

Coditos gratin. c/tomate
Gratin pasta with tomato

F.merluza horn. c/ensal.
Hake fillet & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

685 Kcal 40,8g Prot 27,5g Lip 66,2g Hc
Cena sug.: huevos c/verduras

DÍA SIN GLUTEN

Patatas guisad. c/verduras
Stewed potatoes

Merluza salsa c/rod. tom.
Hake in sauce & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

738 Kcal 35g Prot 19,2g Lip 100,4g Hc
Cena sug.: pavo con verduras

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE

En **Colectividades Chabe** nos preocupa especialmente la alimentación de nuestros comensales dentro y fuera del cole, así como sus hábitos de actividad muy relacionados con **la felicidad de cada niño**.

Nuestro departamento de nutrición elabora **menús sanos y equilibrados** siguiendo los criterios establecidos por las Autoridades Sanitarias y nuestras cocineras y cocineros le añaden nuestro **ingrediente secreto: el cariño que ponemos en todo lo que hacemos**.

Además de comer bien también debes...

- Moverte, el ejercicio cuida de tu salud.
- Ir andando al cole si la distancia te lo permite, un paseo es la mejor manera de comenzar el día.
- Subir las escaleras andando, evitar el ascensor y pasar mucho tiempo viendo la tele o jugando a la tablet. Es mucho mejor Bailar, Jugar al aire libre y cuidar tus amistades.
- Colaborar en casa: poner la mesa, recoger tu cuarto, hacer tu cama... participando en las tareas domesticas aprenderás a valorarlas.
- Hacer deporte dos o tres veces en semana, te ayudará a relacionarte y cuidará tu cuerpo.



¡Disfruta tu infancia!
Es un tesoro que
guardarás toda la vida

Según el Reglamento
(UE N° 1169/2011 del Parlamento
Europeo y del Consejo de 25 de
Octubre 2011. La información de
alérgenos está disponible al
Consumidor en el Departamento
de Nutrición.

CONSUMO
OCASIONAL

CONSUMO
DIARIO



**Colectividades
Chabe**

91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

MENÚ

ALIMENTACIÓN
SANA Y EQUILIBRADA



¡Disfruta tu infancia!
Es un tesoro que guardarás toda la vida