

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



			1 443 Kcal 23 Gr 17 Prot 35 HC 0,0 AGS Macarrones a la napolitana 1-3T-8T-11T Filete de merluza al horno con ensalada 4-5T-6T Fruta Pan 1	2 304 Kcal 11 Gr 6 Prot 43 HC 0,8 AGS Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Zucchini 3 Fruta Pan 1	3 411 Kcal 18 Gr 15 Prot 44 HC 1,3 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos c/pollo y verduras Yogur 2 Pan 1
6 369 Kcal 16 Gr 15 Prot 39 HC 2,0 AGS Lentejas eco.estofadas c/verduras 1T Tortilla de patata c/dados de zanahoria 3 Yogur 2 Pan 1	7 379 Kcal 15 Gr 15 Prot 37 HC 0,0 AGS 🌱 Macarrones ecológicos con tomate 1-3T-8T-11T Estofado de pollo con ensalada Fruta Pan 1	8 394 Kcal 23 Gr 12 Prot 37 HC 0,1 AGS 🌱 Paella de verduras Merluza al horno con rod tomate 4-5T-6T Fruta Pan 1	9 343 Kcal 16 Gr 11 Prot 36 HC 0,1 AGS Puré de verduras Hamburguesa mixta de ternera con patatas 8 Fruta Pan 1	10 367 Kcal 24 Gr 16 Prot 20 HC 1,0 AGS Jornada de la Hispanidad Patatas guisadas con verduras Medallones de merluza al horno con ensalada 4-5T-6T Yogur 2 Pan 1	
13 Festivo	14 355 Kcal 14 Gr 6 Prot 47 HC 1,2 AGS Arroz con tomate Tortilla española con verduras salteadas 3 Fruta Pan 1	15 342 Kcal 18 Gr 13 Prot 30 HC 1,2 AGS Alubias blancas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asados con cachelos Fruta Pan 1	16 445 Kcal 23 Gr 15 Prot 36 HC 0,0 AGS Macarrones con salsa de tomate 1-3T-8T-11T Filete de merluza al horno con ensalada 4-5T-6T Fruta Pan 1	17 408 Kcal 23 Gr 13 Prot 29 HC 1,1 AGS Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas de ternera c/jardinera 8 Yogur 2 Pan 1	
20 323 Kcal 16 Gr 11 Prot 31 HC 2,0 AGS Lentejas ecológicas de la abuela 1T Tortilla de patata c/dados de zanahoria 3 Yogur 2 Pan 1	21 398 Kcal 22 Gr 12 Prot 39 HC 0,1 AGS 🌱 Arroz con verduritas y pollo Merluza en su jugo c/ensalada 4-5T-6T Fruta Pan 1	22 343 Kcal 16 Gr 11 Prot 36 HC 0,1 AGS Puré de verduras de temporada Hamburguesa mixta de ternera en salsa c/cachelos 8 Fruta Pan 1	23 226 Kcal 14 Gr 2 Prot 22 HC 0,1 AGS Patatas guisadas con hortalizas Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta Pan 1	24 411 Kcal 24 Gr 15 Prot 32 HC 1,1 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo,verde y zanahoria) 1-3T-8T-11T Merluza al horno con rod tomate 4-5T-6T Yogur 2 Pan 1	
27 488 Kcal 25 Gr 19 Prot 40 HC 1,0 AGS Coditos con tomate 1-3T-8T-11T Merluza en su jugo c/verduritas 4-5T-6T Yogur 2 Pan 1	28 264 Kcal 11 Gr 9 Prot 32 HC 0,8 AGS Alubias blancas estofadas con juliana de verduras Tortilla de calabacín con ensalada 3 Fruta Pan 1	29 357 Kcal 16 Gr 12 Prot 37 HC 0,1 AGS Arroz con salsa de tomate Ragout de pavo en su jugo con hortalizas Fruta Pan 1	30 390 Kcal 16 Gr 13 Prot 46 HC 0,3 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos c/pollo y verduras Fruta Pan 1	31 440 Kcal 24 Gr 15 Prot 31 HC 1,0 AGS 🌱 Crema terrorífica de calabaza y zanahoria T Albóndigas monstruosas de ternera c/lechuga y maíz 8 Yogur 2 Pan 1	

A graphic with the text "happy Halloween" in a playful, rounded font. The word "happy" is in purple and "Halloween" is in orange. There are three black bat silhouettes flying around the text. A small orange pumpkin is at the bottom right.

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



Producto 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

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

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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com