

Lunes 	Martes 	Miércoles 	Jueves 	Viernes 
<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate <i>Rice with tomato</i> Ragout de pavo c/ verduras <i>Turkey ragout with vegetables</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal:690 Prot: 29G Lip: 28G Hc:78G Cena sugerida: Fil.pescado con zanahoria baby</p>	<p>6</p> <p>Judias verdes rehogadas <i>Steam Green bean</i> Lomo asado c/pat.al vapor <i>Pork with potatoes</i> Fruta, leche y pan /Fruit, milk and bread Kcal:673 Prot: 22G Lip: 36G Hc:58G Cena sugerida: Huevos rellenos c/ensalada</p>	<p>7</p> <p>Lentejas ecológicas con hortalizas <i>Stewed ecological lentils with vegetables</i> Fil. de merluza c/ ensalada <i>Fish with salad</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal:681 Prot: 21G Lip: 30G Hc:70G Cena sugerida: Hamb.ternera con maíz</p>	<p>1</p> <p>Patatas quisadas con verduras <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Escalopines en salsa c/ zanahoria <i>Escalopes in sauce with carrots</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal: 598 Prot 28G Lip: 24G Hc:63G Cena sugerida: Pollo en salsa con ensalada</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Coc. compl.(garb.verd.pollo,tern.) <i>Stewed chickpeas, potatoes, carrots & meat</i> Yogur y pan/ Yoqurt and bread Kcal:712 Prot: 29G Lip: 20G Hc:97G Cena sugerida: Fil.pescado con maíz</p>
<p>12</p> <p>Patatas quisadas con hortalizas <i>Stewed potatoes with vegetables</i> F. de bacalao a la andaluza c/rod.tom. <i>Fish with fresh tomato</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal:558 Prot: 30G Lip: 17G Hc:66G Cena sugerida: F.de ternera con ensalada</p>	<p>13</p> <p>Puré de verduras naturales c/ picat. <i>Vegetables cream with crouton</i> Fil.de sajonia en su jugo c/pat.pana <i>Pork fillet with potatoes</i> Fruta, leche y pan /Fruit, milk and bread Kcal:859 Prot: 34G Lip: 41G Hc:83G Cena sugerida: Tortilla francesa c/ lechuga</p>	<p>14</p> <p>Judias blancas ecológicas estofadas <i>Stewed ecological beans</i> Burger meat (alb.) de ter.c/jardin. <i>Beef meatball with vegetables</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal:594 Prot: 31G Lip: 23G Hc:57G Cena sugerida: F.de cerdo con zanahoria</p>	<p>8</p> <p>Coditos con salsa de tomate y atún <i>Pasta with tomato and tuna</i> Tortilla francesa c/loncha de york <i>Omelette with pork</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal: 685 Prot: 32G Lip: 25G Hc:79G Cena sugerida: F.de pavo con verduras</p>	<p>9</p> <p>Judias pintas ecológicas estof. c/verd <i>Stewed ecological pinto beans with vegetables</i> Croquetas caseras c/zanah.baby <i>Croquettes with carrot</i> Yogur y pan/ Yoqurt and bread Kcal: 623 Prot 21G Lip: 27G Hc:67G Cena sugerida: Pescado con ensalada</p>
<p>19</p> <p>Pasta carbonara <i>Carbonara pasta</i> Fil.de pavo c/rod.tomate <i>Turkey fillet with fresh tomato</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal: 733 Prot:42 G Lip: 25G Hc:81G Cena sugerida: Tortilla de jamón con zanahorias</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> Coc. compl.(garb.verd.pollo,ter.) <i>Stewed chickpeas, potatoes, carrots & meat</i> Fruta, leche y pan /Fruit, milk and bread Kcal:678 Prot:25 G Lip: 18G Hc:95G Cena sugerida: Pescado en salsa con ensalada</p>	<p>21</p> <p>Crema de hortalizas frescas <i>Vegetables cream</i> Burquer meat (Hamb) de ter. con jard. <i>Burguer meat with vegetables</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal:664 Prot: 31G Lip: 26G Hc:70G Cena sugerida: Chuleta de cerdo con ensalada</p>	<p>15</p> <p>Arroz caldoso <i>Broth rice</i> F. de salmón al horno c/lech. y maíz <i>Fish with salad</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal:732 Prot: 33G Lip: 34G Hc:71G Cena sugerida: Escalope con verduras</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas riojanas <i>Riojana stewed ecological lentils</i> Tortilla de calabacín c/ ensalada <i>Zucchini omelette with salad</i> Yogur y pan/ Yoqurt and bread Kcal 757 Prot:31 G Lip: 33G Hc:75G Cena sugerida: Filete ternera c/jardinera</p>
<p>26</p> <p>Espaguetis con salsa tomate y queso <i>Pasta with tomato and cheese</i> Fil.de rosada con ensalada <i>Fish with salad</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal:808 Prot: 25G Lip: 43G Hc:79G Cena sugerida: Cinta de lomo con ensalada</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza y calabacín <i>Pumpkin and Zucchini cream</i> Jamon. de pollo en salsa c/zanahoria <i>Chicken with carrot</i> Fruta, leche y pan /Fruit, milk and bread Kcal:834 Prot: 40G Lip: 32G Hc:92G Cena sugerida: Tortilla con lechuga</p>	<p>28</p> <p>Judias blancas ecológicas c/verduras <i>Stewed ecological beans with vegetables</i> Fil. de lacón braseado c/puré de pat. <i>Pork fillet with mashed potatoes</i> Fruta y pan/ Fruit and bread Kcal:754 Prot: 34G Lip: 24G Hc:93G Cena sugerida: F. ternera con verduras</p>	<p>22</p> <p>Menú valorado nutricionalmente según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años, por Col:18933</p>	

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 Nº 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.



MENÚ



ALIMENTACIÓN
SANA Y EQUILIBRADA



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