



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con tomate

Rice with tomato

Rombos de rosada c/zanah.

Fried fish & carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

896 Kcal 20,8g Prot 41,5g Lip 105,6g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Lentejas eco. est. c/hort

Eco. lentil stew

Fil. bacalao c/rod. tom.

Breaded cod & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

783 Kcal 32,1g Prot 30,6g Lip 76,5g Hc
Cena sug.: Lomo con verduras

Guisantes rehogados

Peas sauteed

Croq. y empanad. c/zanah.

Croquettes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

722 Kcal 19,6g Prot 32,2g Lip 79,3g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Macarrones a la boloñesa

Bolognese pasta

Tortilla calabacín c/ensal.

Omelette & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

687 Kcal 22,8g Prot 25,5g Lip 89,2g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Crema parmentier

Parmentier cream

Cinta de lomo c/pat. pan.

Pork loin & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

622 Kcal 16,5g Prot 28,4g Lip 103,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Patatas guisad. c/verduras

Stewed potatoes

P. pollo villaroy c/ensal.

Chicken

Pan y Fruta y leche

Bread & Milk & fruit

806 Kcal 17,5g Prot 32,4g Lip 97g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Judias verdes rehog.

Sauteed green beans

Burg meat(ham) c/Puré de pat.

Burger meat & pot.

Pan y Helado

Bread & Ice cream

904 Kcal 48,9g Prot 49g Lip 79,7g Hc
Cena sug.: Escalope con verduras

Espaguetis c/tomate y atún

Pasta with tomato & tuna

Tortilla de jamón c/zanah.

Omelette & carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

812 Kcal 15,6g Prot 19,7g Lip 64,2g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Macarr. a la carbonara

Carbon. pasta

Alb. de merluza a la marinera

Fishballs in sea sauce

Pan y Fruta

Bread & Fruit

799 Kcal 36,7g Prot 33,5g Lip 83,4g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Ensaladilla rusa

Russian salad

Jamonc. pollo c/verd.

Chicken & vegetables

Pan y Fruta

Bread & Fruit

729 Kcal 19g Prot 49,2g Lip 48,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/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.: Escalope con verduras

Lentejas ecol. estof.

Stewed eco. lentils

Merluza andal. c/ensal.

Breaded hake & salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

763 Kcal 46,9g Prot 27,7g Lip 73,9g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Sopa de cocido

Soup

Cocido completo (gar,pollo,chor)

Stewed

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

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

Coditos gratin. c/tomate

Gratin pasta with tomato

Fil.rosada c/ensal.

Fish fillet & salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

902 Kcal 26,5g Prot 52,5g Lip 78,1g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

CONCURSO RECETAS HOSTOS

1er plato: Arroz negro

CAROLINA Y JUAN LUIS (4º EP)

2º plato: Lomo a la secretaria

CAPILLA ARANDA (ABUELA) (6º EP)

Postre: Trufas

MARÍA MARTÍN (6º EP)

Cena sug.: Pescado blanco con verduras

Crema de verduras

Cream of vegetables

Burger meat(alb.) c/pat. pan.

Meatballs & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

774 Kcal 26,8g Prot 32,3g Lip 95,6g Hc
Cena sug.: Pavo c/verduras

Lentejas ecol. estof.

Stewed eco. lentils

Merluza andal. c/rod. tom.

Breaded hake & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

704 Kcal 43,4g Prot 20,9g Lip 76,1g Hc
Cena sug.: Pollo con patatas

Crema hortel. c/picatos.

Cream with croutons

F. sajonia c/Puré de pat.

Pork & Mashed pot.

Pan y Helado

Bread & Ice cream

854 Kcal 37,8g Prot 36g Lip 88,9g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Sopa de ave c/ estrellas

Soup

Ragout de tern. c/Jard.

Veal ragout & Veg.

Pan y Fruta

Bread & Fruit

640 Kcal 27,5g Prot 22,9g Lip 76,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/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.



91 705 82 33

calidad@colectividadeschabe.com

MENÚ



ALIMENTACIÓN
SANA y EQUILIBRADA



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