



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p><b>Arroz caldoso</b> Soup rice <b>Fil. bacalao c/rod. tom.</b> Breaded cod &amp; tomato <b>Pan y Yogur</b> Bread &amp; Yogurt 820 Kcal 25,3g Prot 36,8g Lip 96,8g Hc Cena sug.: F. ternera con verduras</p>
<p><b>Coditos al gratén</b> Cheese pasta <b>Burger meat(alb.) c/Jard.</b> Meatballs &amp; Veg. <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 726 Kcal 17,7g Prot 36,9g Lip 80,8g Hc Cena sug.: Pollo c/verduras</p>	<p><b>DÍA INT. CONTRA TRABAJO INFANTIL</b> <b>Ensalada campera</b> Country salad <b>Huevos villaroy c/zanah.</b> Breaded eggs <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 645 Kcal 20,3g Prot 24,4g Lip 80,3g Hc Cena sug.: Pescado azul c/verduras</p>	<p><b>Crema calab. y calabacín</b> Pump &amp; zuch cream <b>Muslitos de pollo c/verd.</b> Chicken &amp; vegetables <b>Pan y Fruta y leche</b> Bread &amp; Milk &amp; fruit 931 Kcal 32,7g Prot 56,8g Lip 67,5g Hc Cena sug.: F. ternera con verduras</p>	<p><b>Lentejas ecol. estof.</b> Stewed eco. lentils <b>Fil.rosada c/rod. tom.</b> Fish fillet &amp; tomato <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 846 Kcal 30,5g Prot 41,5g Lip 78g Hc Cena sug.: Tortilla c/verduras</p>	<p><b>Sopa con lluvia</b> Soup <b>Caldereta de cerdo c/verd y pat.</b> Pork in sauce w/pot. <b>Pan y Yogur</b> Bread &amp; Yogurt 614 Kcal 29,6g Prot 22,1g Lip 66,8g Hc Cena sug.: Pescado blanco c/verduras</p>
<p><b>Macarr. a la boloñesa</b> Bolognese pasta <b>F. de merl. c/zanah.</b> Hake &amp; carrot <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 830 Kcal 18,5g Prot 41,1g Lip 84,8g Hc Cena sug.: Pavo con verduras</p>	<p><b>Crema parmentier</b> Parmentier cream <b>Ragout tern. jard.</b> Veal ragout <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 562 Kcal 28,2g Prot 18,1g Lip 66,2g Hc Cena sug.: Pescado blanco c/verduras</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> Soup <b>Cocido com(gar,verd,ch,pol,ter)</b> Stewed <b>Pan y Helado</b> Bread &amp; Ice cream 889 Kcal 38,2g Prot 28,8g Lip 110,3g Hc Cena sug.: Menestra de verduras</p>	<p><b>Patatas guisad. c/verduras</b> Stewed potatoes <b>Tortilla de jamón c/ensal.</b> Omelette &amp; salad <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 829 Kcal 13,3g Prot 17g Lip 75,1g Hc Cena sug.: Quinoa con verd.</p>	<p><b>Paella valenciana</b> Valencian rice <b>Fil. bacalao c/rod. tom.</b> Breaded cod &amp; tomato <b>Pan y Yogur</b> Bread &amp; Yogurt 943 Kcal 36,1g Prot 41,8g Lip 105,4g Hc Cena sug.: Lomo con verduras</p>
<p><b>Sopa de ave c/estrellas</b> Soup <b>Lomo sajonia al hor. c/pur. de p.</b> Pork fillet &amp; Mashed pot. <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 861 Kcal 20,9g Prot 41,7g Lip 87,8g Hc Cena sug.: Huevos c/verduras</p>	<p><b>Lentejas ecol. estof.</b> Stewed eco. lentils <b>Fil.rosada c/rod. tom.</b> Fish fillet &amp; tomato <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 846 Kcal 30,5g Prot 41,5g Lip 78g Hc Cena sug.: F. ternera con verduras</p>	<p><b>Crema de puerro y zanah. c/pic.</b> Veg. cream w/cr. <b>P. pollo villaroy c/patat.</b> Chicken <b>Pan y Fruta y leche</b> Bread &amp; Milk &amp; fruit 860 Kcal 20,5g Prot 33,6g Lip 103,8g Hc Cena sug.: Pescado blanco c/verduras</p>	<p><b>DÍA MUNDIAL CONTRA ELA</b> <b>Espaguetis con tom.</b> Tom. pasta <b>Tortilla de queso c/ensal.</b> Cheese omelette &amp; salad <b>Pan y Fruta</b> Bread &amp; Fruit 685 Kcal 16,4g Prot 35,8g Lip 65,2g Hc Cena sug.: Pavo con verduras</p>	<p><b>COMIDA ESPECIAL</b> <b>FIN DE CURSO</b></p>
				<p>Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición</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.

**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