

LUNES 

MARTES 

MIÉRCOLES 

JUEVES 

VIERNES 

Espaguetis ecológicos con queso y salsa de tomate 10
Pasta with cheese and tomato

Surfers de merluza c/verduras
Fish fillet & vegetables

Pan integral y Fruta T
Wholem bread & Fruit

810 Kcal 18,1g Prot 43,7g Lip 82g Hc

Patatas guisadas con verduras 17
Stewed potatoes

F. Merluza a la bilbaína c/dados de calabacín
F. Hake bilbaína & Zucchini...

Pan integral y Fruta
Wholem bread & Fruit

631 Kcal 30,5g Prot 20,3g Lip 75,4g Hc

Puré de verduras c/picatostes (calab, puerro, zanah) 24
zucchini, leek & carrot puree w/croutons T

Burger meat (hamburguesa) plancha c/cachelos
Grilled hamburger & potatoes

Pan integral y Fruta T
Wholem bread & Fruit

575 Kcal 14,5g Prot 15g Lip 72,2g Hc

Arroz a la Valenciana c/verd y pollo 31
Valencian rice

Merluza a la plancha c/ensalada
Grilled hake & salad

Pan integral y Fruta T
Wholem bread & Fruit

671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc

Alubias blancas estof. con verd. 11
Stewed beans

Pollo a la milanesa c/rod. tomate
Breaded chicken & tomato

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

650 Kcal 44,8g Prot 14,1g Lip 73,5g Hc

Arroz integral c/salsa de tomate 18
Brown rice with tomato sauce

Croquetas de jamón c/rod. tomate
Croquette with ham & tomato

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

650 Kcal 10g Prot 21,5g Lip 100,3g Hc

Sopa de cocido c/fideos ecológicos 25
Soup

Cocido de garbanzo, poll, tern, chorizo y ver
Chickpea stew, chicken, tern, chorizo and see

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

735 Kcal 30,8g Prot 20,4g Lip 99g Hc

Arroz caldoso c/carne 12
Soupy rice with meat

Tortilla de calabacín c/ensalada de lechuga y remolacha
Omelette & salad

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc

Lentejas ecológicas hortelanas 19
Eco lentil with veg.

Tortilla de patata c/ensalada de lechuga
Omelette & lettuce salad

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

632 Kcal 21,5g Prot 27,8g Lip 65,6g Hc

Macarr. ecológicos a la carbonara 26
Macarr. ecological carbonara

Caballa en aceite c/ens. lechuga y maíz
Mackerel in oil & Lettuce and corn

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

748 Kcal 33,7g Prot 34,4g Lip 70,3g Hc

Crema de calabaza y zanahoria 13
Pumpkin cream T

Albóndigas (burgermeat) mixta c/patatas.
Burgermeat & potatoes

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

805 Kcal 45g Prot 50g Lip 89g Hc

Canelones de atún c/bechamel 20
Gratin cann

Cinta de lomo a la plancha c/Zanah. baby
Grilled pork loin & Carrots

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

723 Kcal 28,2g Prot 38,7g Lip 99,3g Hc

Judías blancas estof. con verd. 27
White beans with vegetables

Salchichas frescas en su jugo c/puré de patata
Sausages & mashed potatoes

Pan y Fruta T
Bread & Fruit

723 Kcal 28,6g Prot 37,6g Lip 57,9g Hc

Sopa de cocido c/fideos ecológicos 14
Soup

Cocido de garbanzo, poll, tern, chorizo y ver
Chickpea stew, chicken, tern, chorizo and see

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

762 Kcal 34,7g Prot 22,3g Lip 99g Hc

Judías verdes rehogadas T 21
Green beans Sauteed

Estofado de pollo c/patatas
Braised chicken & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

710 Kcal 44,6g Prot 31,7g Lip 55,7g Hc

JORNADA FRANCESA

Guisantes a la francesa 28
Peas to the french

Cordon Bleu caseros c/rod. tomate
Cordon bleu & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

613 Kcal 32,5g Prot 27,5g Lip 53,8g Hc



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños De 6 a 9 años

PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA 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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com