Colectividades Chabe

Noviembre 2022

Madrid Excelente

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 FESTIVO	**2** 443 *Kcal* 27,02 *Gr* 14,95 *Prot* 32,24 *HC* Judias verdes a la provenzal Green Beans Albondigas (buger Meat) mixta con cachelos Meatballs 8 Fruta Fruit Pan Bread 1	**3** 410 *Kcal* 20,54 *Gr* 14,27 *Prot* 58,57 *HC* Macarrones ecológicos con tomate y queso Gratin pasta with cheese 1-2-3T Filete de merluza rebozado con lechuga Hake fillet & lettuce 1-2-3-4 Fruta Fruit Pan Bread 1	**4** 426 *Kcal* 19,48 *Gr* 15,97 *Prot* 38,35 *HC* Puré de calabaza y acelgas Cream of vegetables Pollo a la cazadora con champiñones Chicken & mushrooms Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
7 498 *Kcal* 21,85 *Gr* 17,42 *Prot* 29,76 *HC* Guiso de patatas con carne Stewed potatoes with meat Cinta de lomo al ajillo con lechuga Pork loin & lettuce Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	**8** 405 *Kcal* 17,64 *Gr* 11,89 *Prot* 49,10 *HC* Lentejas ecológicas estofadas a la riojana Organic lentils stewed Croquetas caseras de bacaalao con rodaja de tomate Croquettes & tomato 1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T Fruta Fruit Pan Bread 1	**9** FESTIVO 	**10** 412 *Kcal* 15,91 *Gr* 15,31 *Prot* 46,83 *HC* Crema de calabaza y espinacas Spinach & pumpkin cream Ragout de pavo con patatas turkey ragout & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	**11** 412 *Kcal* 18,07 *Gr* 14,40 *Prot* 38,22 *HC* Arroz con tomate Rice with tomato sauce Merluza en salsa marinera con zanahoria Hake in sauce & carrots 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
14 460 *Kcal* 18,09 *Gr* 19,72 *Prot* 47,85 *HC* Puré de hortalizas(patata,zanahoria,calabacín y puerro) Cream of vegetables Hamburguesa (burrger meat) mixta de ternera con cachelos hamburger & potatoes Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	**15** 492 *Kcal* 20,11 *Gr* 17,75 *Prot* 58,01 *HC* Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Stewed Fruta Fruit Pan Bread 1	**16** 412 *Kcal* 14,77 *Gr* 14,84 *Prot* 25,81 *HC* Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables 13 Ragout de pollo en pepitoria Chicken ragout Fruta Fruit Pan Bread 1	**17** 421 *Kcal* 20,97 *Gr* 14,78 *Prot* 59,08 *HC* Espirales con tomate y orégano Pasta with tomato and oregano 1-3T Filete de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Cod fillet & salad 1-4 Fruta Fruit Pan Bread 1	**18** 441 *Kcal* 21,50 *Gr* 15,54 *Prot* 41,83 *HC* Judías blancas estofadas con verduras(patata, zanahoria y cebolla) stewed white beans Tortilla de patata con rodaja de tomate Omelett 3 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
21 473 *Kcal* 24,29 *Gr* 15,39 *Prot* 46,77 *HC* Paella de verduras Rice with vegetables Filete de merluza a la bilbaína con zanahoria Hake fillet & carrot 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	**22** 389 *Kcal* 18,95 *Gr* 15,78 *Prot* 39,41 *HC* Sopa de picadillo con lluvia Soup 1-8 Jamoncitos de pollo asados con verduras salteadas Chicken drumsticks & vegetables Fruta Fruit Pan Bread 1	**23** 359 *Kcal* 13,85 *Gr* 14,55 *Prot* 45,22 *HC* Lentejas ecológicas a la casera Eco. lentil stew Tortilla de calabacín con rodaja de tomate Zucchini omelet & tomato 3 Fruta Fruit Pan Bread 1	**24** 427 *Kcal* 17,08 *Gr* 18,58 *Prot* 44,93 *HC* Crema de verduras (zanah,puerro,calabacín,patata) Cream of vegetables Caldereta de ternera a la jardinera con patatas cuadro Beef stew & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1 	**25** 428 *Kcal* 24,84 *Gr* 18,05 *Prot* 48,21 *HC* Macarrones ecológicos con tomate Gratin pasta with cheese 1-3T Filete de gallo al horno con lechuga y zanahoria fish fillet & salad 4 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
28 482 *Kcal* 21,40 *Gr* 11,53 *Prot* 28,27 *HC* Patatas guisadas con carne Stewed potatoes with meat Albóndigas de merluza en salsa marinera Fish meatballs in sauce 1-2-3-4-6 Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1	**29** 492 *Kcal* 20,11 *Gr* 17,75 *Prot* 58,01 *HC* Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Stewed Fruta Fruit Pan Bread 1	**30** 486 *Kcal* 15,41 *Gr* 13,07 *Prot* 43,35 *HC* Crema de hortalizas frescas Vegetables cream Lacón al horno con patata panadera Lacon & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1		

ALÉRGENOS (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-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Proximidad · Integral · Ecologico · new Producto nuevo · T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoracion nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 1 a 3 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

Colectividades Chabe

ISO 14001 · ISO 22000 · Madrid Excelente

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com