

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



**6** 548 Kcal 28,54 Gr 11,15 Prot 36,31 HC **7** 531 Kcal 23,17 Gr 13,91 Prot 65,65 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans **T** Sopa de fideos Soup 1-3T

Salchichas de pavo en salsa con cachelos Sausage & potatoes **8**  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**13** 561 Kcal 25,29 Gr 12,25 Prot 65,51 HC **14** 652 Kcal 39,02 Gr 23,73 Prot 54,26 HC

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce

Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Hake fillet & lettuce and corn 1-2-3-4  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**20** 613 Kcal 33,32 Gr 29,55 Prot 48,73 HC **21** 641 Kcal 22,65 Gr 25,65 Prot 71,22 HC

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables

Filete de merluza al horno con lechuga Hake fillet & lettuce **4**  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**27** 582 Kcal 25,56 Gr 17,93 Prot 56,88 HC

NO LECTIVO

Coditos a la portuguesa (pasta, champiñón y verdura) Pasta with vegetables 1-3T

Estofado de pavo a la jardinera Turkey stew

Macarrones al pomodoro pasta with tomato 1-3T  
Jamoncitos de pollo al ajillo Chicken drumsticks  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**8** 503 Kcal 20,55 Gr 17,89 Prot 32,28 HC

Patatas estofadas con verduras Stewed potatoes with vegetables

Pollo al horno Baked chicken  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**15** 464 Kcal 20,39 Gr 9,47 Prot 60,10 HC

Fideuá de verduras Pasta with vegetables 1-3T

Tortilla de patata con zanahoria Omelett & lettuce **3**  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**22** 579 Kcal 20,09 Gr 7,34 Prot 41,19 HC

*new* Judías verdes a la provenzal Green Beans

Tortilla española con rodaja de tomate Omelett & tomato **3**  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**9** 661 Kcal 24,98 Gr 25,62 Prot 72,38 HC

Macarrones con salsa de tomate Macaroni and tomato 1-3T

Filete de bacalao al horno con lechuga cod fillet & lettuce **4**  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**16** 570 Kcal 24,19 Gr 24,01 Prot 38,63 HC

Judías blancas estofadas con hortalizas (patata, zanahoria, pimiento) stewed white beans  
Filete de bacalao al horno con rodaja de tomate cod fillet & tomato **4**  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**23** 531 Kcal 23,17 Gr 13,91 Prot 65,65 HC

**T** Sopa de fideos Soup 1-3T

Cocido de garbanzos con pollo y verduras Stewed  
Fruta Fruit  
Pan Bread **1**

**3** 755 Kcal 31,96 Gr 32,42 Prot 70,44 HC

Espaguetis con salsa de tomate y queso Pasta with tomato sauce and cheese 1-2-3T

Filete de bacalao a la vizcaina con lechuga Biscay cod & lettuce **4**  
Yogur Yoghurt **2**  
Pan Bread **1**

**10** 517 Kcal 18,15 Gr 16,43 Prot 45,48 HC

Sopa de lluvia Soup **1**

Lentejas ecológicas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, patata) Lentil stew with vegetables   
Tortilla de calabacín con zanahoria baby Omelett & lettuce and carrot **3**  
Yogur Yoghurt **2**  
Pan Bread **1**

**17** 562 Kcal 25,32 Gr 17,31 Prot 62,22 HC

NO LECTIVO



ALÉRGICOS (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



roducto nuevo



Temporada

# PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida		Cena	
Hidratos + Carne 	Hidratos + Pescado 	Verdura + Pescado 	Verdura + Huevo 
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado 	Hidratos + Huevo 
Verdura + Carne 	Verdura + Pescado 	Hidratos + Carne 	Hidratos + Pescado 
Verdura + Huevo 	Hidratos + Huevo 	Hidratos + Huevo 	Hidratos + Carne 
Fruta + Lácteo 	Fruta 	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



**Para beber**

**Vida sana y ejercicio**

**Postres**

**Grasas saludables**

**Para dar sabor**

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com