

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



6 548 Kcal 28,54 Gr 11,15 Prot 56,31 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans

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

13 593 Kcal 25,36 Gr 13,05 Prot 72,28 HC

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce

Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fish 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

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

NO LECTIVO

7 595 Kcal 27,15 Gr 20,06 Prot 65,89 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T

Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Stewed
Fruta Fruit
Pan Bread 1

14 591 Kcal 34,05 Gr 20,14 Prot 47,08 HC

Crema de hortalizas (calabacín y zanahoria) Vegetables cream

Albondigas (buger Meat) mixta con patatas Meatballs & potatoes 8
Fruta Fruit
Pan Bread 1

21 641 Kcal 22,65 Gr 25,65 Prot 71,22 HC

Jornada Portuguesa

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

Estofado de pavo a la jardinera Turkey stew
Fruta Fruit
Pan Bread 1

28 593 Kcal 25,61 Gr 16,63 Prot 65,43 HC

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

1 596 Kcal 21,22 Gr 20,34 Prot 58,62 HC

Crema de verduras Cream of vegetables

Ragout de pollo con patatas Chicken ragout & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

8 576 Kcal 32,29 Gr 17,25 Prot 40,41 HC

Patatas estofadas con verduras Stewed potatoes with vegetables

Magro de cerdo guisado con rodaja de tomate Lean pork & tomato
Fruta Fruit
Pan Bread 1

15 548 Kcal 25,19 Gr 14,87 Prot 60,10 HC

Fideuá de verdura y magro Fideuá with vegetables and meat 1-3T

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

22 579 Kcal 20,09 Gr 7,34 Prot 51,19 HC

Judías verdes a la provenzal Green Beans

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

2 528 Kcal 21,84 Gr 16,68 Prot 50,38 HC

Judías blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria, pimiento) stewed white beans

Lacón al horno con rodaja de tomate Baked lacon & tomato
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 58,63 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

23 595 Kcal 27,15 Gr 20,06 Prot 65,89 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T

Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura 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 55,48 HC

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

17 540 Kcal 24,71 Gr 22,53 Prot 54,84 HC

Sopa de ave con lluvia Soup with pasta 1-3T

Cinta de lomo asada con lechuga Pork loin & potatoes
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

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-Altramuzes



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