



San Fermín

Diciembre 2023

## LUNES/Monday

## Martes/TUESDAY

## Miércoles/Wednesday

## JUEVES/THURSDAY

## Viernes/Friday

**1** **709 Kcal 37,09 Gr 25,25 Prot 46,90 HC**

Lentejas eco guisadas con patata y verdura Eco lentil stew

Salchichas de pavo en salsa de tomate Sausage in sauce

Yogur Yoghurt

Pan Bread

**2** **709 Kcal 37,09 Gr 25,25 Prot 46,90 HC**

Lentejas eco guisadas con patata y verdura Eco lentil stew

Salchichas de pavo en salsa de tomate Sausage in sauce

Yogur Yoghurt

Pan Bread

**3** **Festivo**

**4** **No lectivo**

**5** **Festivo**

**6** **Festivo**

**7** **Festivo**

**8** **Festivo**

**9** **Sopa de ave con estrellitas Soup 1-8T-11T**

Alubias blancas estofadas con verduras

Stewed white beans

Filete de merluza andaluza con rodaja de tomate Hake fillet & tomato

1-2-3-4

Fruta Fruit

Pan Bread

**10** **626 Kcal 33,17 Gr 21,74 Prot 53,07 HC**

Judías verdes rehogadas con jamón

Green Beans with ham

Tortilla de patata con lechuga Omelett & lettuce

3

Fruta Fruit

Pan Bread

**11** **664 Kcal 36,58 Gr 25,04 Prot 51,07 HC**

Macarrones gratinados con queso Gratin pasta with cheese

1-2-3T-8T-11T

Filete de bacalao a la vasca con guisantes Cod fillet & peas

4

Fruta Fruit

Pan Bread

**12** **637 Kcal 20,52 Gr 7,10 Prot 35,54 HC**

Judías verdes rehogadas con jamón

T

Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Stewed

Chicken drumsticks

Fruta Fruit

Pan Bread

**13** **695 Kcal 27,15 Gr 20,06 Prot 65,89 HC**

Sopa de cocido con filetes ecológicos

1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Stewed

Chicken drumsticks

Fruta Fruit

Pan Bread

**14** **642 Kcal 25,17 Gr 12,50 Prot 34,57 HC**

Patatas guisadas con verduras

Stewed

Patatas guisadas con verduras

Stewed

Jamoncitos de pollo al chilindrón

Chicken drumsticks

Fruta Fruit

Pan Bread

**15** **602 Kcal 47,13 Gr 31,38 Prot 45,56 HC**

Lentejas ecológicas estofadas con verduras

Lentil stew with vegetables

Sardinillas en aceite con rodaja de tomate Sardines & tomato

4

Yogur Yoghurt

2

Pan Bread

**16** **620 Kcal 23,59 Gr 22,41 Prot 54,35 HC**

Sopa de fideos ecológicos

Soup with organic pasta

1-3T-8T-11T

Estofado de pavo con verduras Turkey stew

Fruta Fruit

Pan Bread

**17** **620 Kcal 21,55 Gr 12,89 Prot 39,94 HC**

Menestra de verduras rehogada

Sautéed vegetables

Cinta de lomo al horno con patatas Pork loin & potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread

**18** **644 Kcal 15,95 Gr 8,22 Prot 63,04 HC**

Judías blancas guisadas con verduras

Stewed white beans

Filete de bacalao con lechuga y maíz

Cod fillet & salad

1-4

Fruta Fruit

Pan Bread

**19** **676 Kcal 31,12 Gr 19,85 Prot 53,92 HC**

Judías blancas guisadas con verduras

Stewed white beans

Filete de bacalao con lechuga y maíz

Cod fillet & salad

1-4

Fruta Fruit

Pan Bread

**20** **611 Kcal 21,55 Gr 12,89 Prot 39,94 HC**

Menestra de verduras rehogada

Sautéed vegetables

Cinta de lomo al horno con patatas Pork loin & potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread

**21** **620 Kcal 23,59 Gr 22,41 Prot 54,35 HC**

Sopa de fideos ecológicos

Soup with organic pasta

1-3T-8T-11T

Estofado de pavo con verduras Turkey stew

Fruta Fruit

Pan Bread

**22** **COMIDA ESPECIAL**



**23** **Festivo**

**24** **Festivo**

**25** **Festivo**

**26** **Festivo**

**27** **Festivo**

**28** **Festivo**

**29** **Festivo**

**30** **Festivo**

**31** **Festivo**

**32** **Festivo**

**33** **Festivo**

**34** **Festivo**

**35** **Festivo**

**36** **Festivo**

**37** **Festivo**

**38** **Festivo**

**39** **Festivo**

**40** **Festivo**

**41** **Festivo**

**42** **Festivo**

**43** **Festivo**

**44** **Festivo**

**45** **Festivo**

**46** **Festivo**

**47** **Festivo**

**48** **Festivo**

**49** **Festivo**

**50** **Festivo**

**51** **Festivo**

**52** **Festivo**

**53** **Festivo**

**54** **Festivo**

**55** **Festivo**

**56** **Festivo**

**57** **Festivo**

**58** **Festivo**

**59** **Festivo**

**60** **Festivo**

**61** **Festivo**

**62** **Festivo**

**63** **Festivo**

**64** **Festivo**

**65** **Festivo**

**66** **Festivo**

**67** **Festivo**

**68** **Festivo**

**69** **Festivo**

**70** **Festivo**

**71** **Festivo**

**72** **Festivo**

**73** **Festivo**

**74** **Festivo**

**75** **Festivo**

**76** **Festivo**

**77** **Festivo**

**78** **Festivo**

**79** **Festivo**

**80** **Festivo**

**81** **Festivo**

**82** **Festivo**

**83** **Festivo**

**84** **Festivo**

**85** **Festivo**

**86** **Festivo**

**87** **Festivo**

**88** **Festivo**

**89** **Festivo**

**90** **Festivo**

**91** **Festivo**

**92** **Festivo**

**93** **Festivo**

**94** **Festivo**

**95** **Festivo**

**96** **Festivo**

**97** **Festivo**

**98** **Festivo**

**99** **Festivo**

**100** **Festivo**

**101** **Festivo**

**102** **Festivo**

**103** **Festivo**

**104** **Festivo**

**105** **Festivo**

**106** **Festivo**

**107** **Festivo**

**108** **Festivo**

**109** **Festivo**

**110** **Festivo**

**111** **Festivo**

**112** **Festivo**

**113** **Festivo**

**114** **Festivo**

**115** **Festivo**

**116** **Festivo**

**117** **Festivo**

**118** **Festivo**

**119** **Festivo**

**120** **Festivo**

**121** **Festivo**

**122** **Festivo**

**123** **Festivo**

**124** **Festivo**

**125** **Festivo**

**126** **Festivo**

**127** **Festivo**

**128** **Festivo**

**129** **Festivo**

**130** **Festivo**

**131** **Festivo**

**132** **Festivo**

**133** **Festivo**

**134** **Festivo**

**135** **Festivo**

**136** **Festivo**

**137** **Festivo**

**138** **Festivo**

**139** **Festivo**

# Colectividades Chabe



Vida sana y ejercicio

Postres

Para beber

Para dar sabor

Grasas saludables

**¡Somos lo que comemos!**

[www.colectividadeschabe.com](http://www.colectividadeschabe.com)

## PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

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