

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 695 Kcal 26,39 Gr 23,57 Prot 60,44 HC

Arroz blanco con salsa de tomate Rice with tomato sauce

Bacalao en salsa verde con guisantes Cod in green sauce with peas 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

12 632 Kcal 31,64 Gr 11,41 Prot 40,25 HC

Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables

Salchichas de pavo con tomate Turkey sausage with tomato 8

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

19 752 Kcal 37,33 Gr 30,87 Prot 82,90 HC

Pasta con tomate Pasta w tomato 1-3T-8T-11T

Merluza a la gallega Hake fillet 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

26 635 Kcal 34,79 Gr 29,62 Prot 40,44 HC

Menestra de verduras al ajo arriero Vegetable stew with garlic

Hamburguesa de ternera en salsa hamburger 1-8-13

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

6 685 Kcal 25,49 Gr 15,30 Prot 72,22 HC

Sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos con pollo y verduras Stewed

Fruta Fruit

Pan Bread 1

13 672 Kcal 42,68 Gr 21,09 Prot 36,29 HC

Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón Sautéed green beans w.garlic&paprika

Albóndigas (buger Meat) de Ternera,pollo Meatballs 1-8-13

Fruta Fruit

Pan Bread 1

20 651 Kcal 25,81 Gr 24,95 Prot 72,01 HC

Puré de verduras de la huerta Cream of vegetables

Estofado de pavo a la jardinera Turkey stew

Fruta Fruit

Pan Bread 1

27 686 Kcal 26,57 Gr 22,21 Prot 59,21 HC

Arroz con pavo Rice with turkey

Merluza en salsa marinera con verduritas Hake in sauce 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

7 655 Kcal 28,17 Gr 19,13Prot 52,34 HC

Crema de verduras frescas Fresh vegetable cream

Jamonicos de pollo asados con patatas Roast chicken hams with potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

14 648 Kcal 26,54 Gr 23,58Prot 55,08 HC

Fideuá de verduras Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T

Bacalao al horno con lechuga y maíz dulce Oven baked cod with lettuce and corn 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

21 622 Kcal 17,64 Gr 13,39Prot 52,85 HC

Judías blancas estofadas Stewed white beans

Tortilla de calabacín con zanahoria Omelett & lettuce and carrot 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

28 669 Kcal 29,38 Gr 32,71Prot 42,73 HC

Lentejas eco con patata y zanah. Organic lentils w.potatoes&carrots 1T

F.de pollo asado con rodaja de tomate Roast chicken fillet w.tomato slice

Fruta Fruit

Pan Bread 1

1 794 Kcal 32,78Gr 31,72 Prot 80,52 HC

Espaguetis al gratén con queso

Spaghetti au gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T

Merluza a la vizcaina con pimientos

Biscayan hake with peppers 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

8 677 Kcal 27,15Gr 26,27 Prot 73,03 HC

Macarrones eco al pomodoro Organic

Macaroni with pomodoro 1-3T-8T-11T

F.merluza Alicantina(perejil y ajo) c/lechuga y tomate Hake with lettuce and tomato 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

15 638 Kcal 22,73Gr 19,08 Prot 62,66 HC

Lentejas eco. estilo casero (zanahoria,cebolla y pimientos)

Home-style organic lentils 1T

Tortilla de patata con dados de calabacín Potato omelette w.diced courgettes 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

22

No lectivo

2 666 Kcal 13,87 Gr 5,91Prot 26,57HC

Salteado de verduras rehogada con patatas Sautéed vegetables w. potatoes

Tortilla francesa Omelett 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

9 625 Kcal 20,32 Gr 21,83Prot 59,66HC

Alubias blancas a la campesina c/patata y pimiento Stewed white beans with vegetables

Tortilla de calabacín con zanahoria baby salteada zucchini omelette w. sautéed carrots 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

16 668 Kcal 25,53 Gr 26,31Prot 51,88HC

Sopa de lluvia Soup 1-8T-11T

Pollo al horno Baked chicken

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

23

No lectivo



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



roducto nuevo



Temporada



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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com