

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

12 682 Kcal 31,17 Gr 11,21 Prot 39,18 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

19 762 Kcal 38,64 Gr 32,63 Prot 60,49 HC

Coditos a la boloñesa Bolognese pasta 1-3T-8T-11T

Merluza a la gallega Hake fillet 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

26 693 Kcal 26,32 Gr 22,74 Prot 51,34 HC

Menestra de verduras al ajo arriero Vegetable stew with garlic

Hamburguesa (burger meat)mixta de ternera c/salsa de tomate Beef burger with tomato sauce 8

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

6 654 Kcal 29,87 Gr 22,06 Prot 72,47 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Stewed

Fruta Fruit

Pan Bread 1

13 648 Kcal 36,13 Gr 16,20 Prot 31,62 HC

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

Albóndigas (buger Meat) mixtas de ternera con patatas Meatballs with potatoes 8

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

Jamoncitos 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
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

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

Fruta Fruit

Pan Bread 1

22

No lectivo

2 628 Kcal 25,71 Gr 15,90Prot 30,42HC

Salteado de verduras rehogada con patatas Sautéed vegetables w. potatoes
Lacón braseado con rod.tomate Lacon braised w. tomato slices

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

16 718 Kcal 39,04 Gr 31,50Prot 67,90HC

Sopa de ave con lluvia Soup with pasta 1-3T-8T-11T

Magro estofado con verduras Lean pork

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

23

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

new

roducto nuevo

T

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