

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



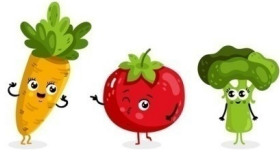
Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



**4** 696 Kcal 31,39 Gr 11,90 Prot 41,02 HC

Patatas guisadas con hortalizas Stewed potatoes with vegetables

Salchichas de pavo en su jugo con zanahoria baby Sausage & vegetables 8  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**11** 617 Kcal 25,61 Gr 23,15 Prot 73,26 HC

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

Hamburguesa mixta con patatas panadera hamburger & potatoes 8

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**18** 674 Kcal 22,45 Gr 14,00 Prot 53,01 HC

Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Lentil stew with carrot 1T

Tortilla española con dados de calabacín Omelett & zucchini 3

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**25**

No lectivo

**5** 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 Chickpeas,chorizo,chicken&veg.  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**12** 649 Kcal 24,37 Gr 29,16 Prot 24,36 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans T

Filete de pollo con salsa de champiñones Chicken fillet with mushrooms

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**19** 618 Kcal 23,19 Gr 21,61 Prot 35,22 HC

Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables

Caballa en aceite con lechuga y zanahoria Mackerel in oil with salad 4

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**26**

No lectivo

**6** 618 Kcal 24,41 Gr 18,79Prot 53,11 HC

Crema de calabaza y calabacín Cream of vegetables T

Cinta de sajonia al horno con patatas salteadas Baked saxony & potatoes  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**13** 619 Kcal 25,49 Gr 25,54Prot 45,35 HC

Alubias blancas estofadas con hortalizas stewed white beans  
Filete de gallo a la andaluza con rodaja de tomate Fish fillet & tomato 1-4-5T-6T

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**20** 654 Kcal 29,87 Gr 22,06Prot 72,47 HC

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

Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Chickpeas,chorizo,chicken&veg.

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**27**

No lectivo

**7** 668 Kcal 22,38Gr 13,61 Prot 52,15 HC

Lentejas ecológicas hortelanas Lentil stew with vegetables 1T

Tortilla de patata c/rodaja de tomate Potato omelette&tomato slice 3  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**14** 707 Kcal 35,89Gr 22,64 Prot 55,51 HC

Puré de verduras frescas Cream of vegetables

Magro en salsa c/cachelos Lean pork in sauce&potatoes

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**21** 659 Kcal 27,98Gr 17,26 Prot 49,47 HC

Crema de verduras asadas (zanahoria,calabacín,puerro) Roasted vegetable cream T

Pollo en pepitoria con patatas Chicken in sauce with potatoes

Fruta Fruit  
Pan Bread 1

**28**

Festivo

**8** 663 Kcal 29,51 Gr 28,04Prot 53,10HC

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

Croquetas caseras de bacalao y emp. atún con lechuga y zanahoria Croquettes and patties & salad 1-2-3-4-5T-6T-8T-10T-11T  
Yogur Yoghurt 2  
Pan Bread 1

**15** 661 Kcal 30,86 Gr 31,39Prot 51,20HC

Coditos gratinados con queso Pasta gratin with cheese 1-2-8T-11T

Bacalao Alicantina(perejil y ajo) c/lechuga y maíz Cod with garlic& parsley and salad 4

Yogur Yoghurt 2  
Pan Bread 1

**22**

No lectivo

**29**

Festivo



ALERGENOS (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 + Huevo 	Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado 
Verdura + Carne 	Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo 	Hidratos + Carne 
Verdura + Huevo 	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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

## ¡Somos lo que comemos!

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