

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

1

No lectivo

2 689 Kcal 20,66 Gr 17,34 Prot 56,96 HC

Día mundial del autismo

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables 1T
Tortilla de patata con dados de calabacín Potato omelette & zucchini 3

Fruta Fruit
Pan Bread 1



9 605 Kcal 22,09 Gr 12,48 Prot 58,35 HC

Menestra de verduras con ajo y pimentón Sauteed vegetables
Hamburguesa mixta de ternera con patatas a lo pobre hamburger & potatoes 8

Fruta Fruit
Pan Bread 1

16 653 Kcal 33,05 Gr 24,80 Prot 59,59 HC

Lentejas ecológicas al estilo casero Eco. lentil stew 1T
Merluza en corto caldo con patata hervida Hake fillet & potatoes 4

Fruta Fruit
Pan Bread 1

23 642 Kcal 32,63 Gr 20,58 Prot 50,47 HC

Puré de hortalizas Cream of vegetables
Estofado de cerdo con cachelos Lean pork with potatoes

Fruta Fruit
Pan Bread 1

30 690 Kcal 20,74 Gr 17,38 Prot 56,98 HC

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables 1T
Tortilla de patata con lechuga Omelett & lettuce 3

Fruta Fruit
Pan Bread 1

3 674 Kcal 25,96 Gr 25,27 Prot 50,58 HC

Coditos gratinados con salsa de tomate y queso Pasta gratin with cheese 1-2-8T-11T
Merluza al pil pil con lechuga y maíz Hake al pil pil & lettuce and corn 4

Fruta Fruit
Pan Bread 1

10 632 Kcal 25,73 Gr 18,43 Prot 30,68 HC

Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables
Salmón al horno con pimientos salmon fillet & peppers 4

Fruta Fruit
Pan Bread 1

17 697 Kcal 27,25 Gr 25,49 Prot 63,12 HC

Paella de verduras Rice with vegetables
Filete de lomo fresco con puré de patata pork fillet with mashed potatoes 2-13

Fruta Fruit
Pan Bread 1

24 606 Kcal 23,16 Gr 20,80 Prot 53,63 HC

Fideuá de verduras Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T
Filete de gallo a la andaluza con zanahoria Fish fillet & carrot 1-4-5T-6T

Fruta Fruit
Pan Bread 1

4 653 Kcal 27,61 Gr 21,71 Prot 43,62 HC

Crema de cachelos y calabaza y puerros pumpkin and leek cream
Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Chicken in mushrooms sauce

Fruta Fruit
Pan Bread 1

11 678 Kcal 16,15 Gr 12,21 Prot 46,40 HC

Judías blancas estofadas con hortalizas stewed white beans
Tortilla de calabacín con lechuga Zucchini omelet & lettuce 3

Fruta Fruit
Pan Bread 1

18 658 Kcal 20,39 Gr 6,96 Prot 36,25 HC

Judías verdes salteadas con jamón Green Beans with ham
Tortilla española con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn 3

Fruta Fruit
Pan Bread 1

25 618 Kcal 15,84 Gr 12,46 Prot 58,88 HC

Empedrado de alubias pintas con arroz Beans stewed with rice
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate zucchini omelette & tomato slice 3

Fruta Fruit
Pan Bread 1

5 625 Kcal 29,30 Gr 23,45 Prot 62,45 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Chickpeas, chorizo, chicken & veg.

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

12 681 Kcal 24,50 Gr 20,65 Prot 59,78 HC

Puré de calabacín, zanahoria y puerro Cream of vegetables
Chuleta de sajonia a la plancha con pisto Baked saxony & vegetables

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

19 625 Kcal 29,30 Gr 23,45 Prot 62,45 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Chickpeas, chorizo, chicken & veg.

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

26 659 Kcal 23,55 Gr 29,10 Prot 50,59 HC

Sopa de estrellitas Soup 1-3T-8T-11T
Guiso de pollo a la jardinera Chicken stew & vegetables

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

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

new

Producto 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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com