

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



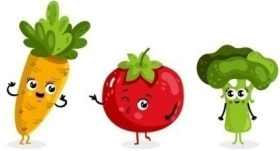
Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



4 675 Kcal 38,29 Gr 24,37 Prot 50,45 HC

Patatas guisadas con hortalizas Stewed potatoes with vegetables

Merluza al horno Hake fillet 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

11 608 Kcal 25,31 Gr 18,46 Prot 59,92 HC

Sopa de lluvia Soup 1-8T-11T

Tortilla francesa Omelett 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

18 608 Kcal 24,81 Gr 17,72 Prot 49,23 HC

Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Lentil stew with carrot 1T

Tortilla española con dados de calabacín Omelett & zucchini 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

25

No lectivo

5 671 Kcal 25,49 Gr 12,87 Prot 71,91 HC

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

Cocido de garbanzos y verduras Stewed chickpeas with vegetables

Fruta Fruit

Pan Bread 1

12 652 Kcal 35,84 Gr 19,72 Prot 24,40 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans 7

Merluza al horno Hake fillet 4

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

6 614 Kcal 36,04 Gr 23,37Prot 46,82 HC

Crema de calabaza y calabacín Cream of vegetables T

Merluza al horno Hake fillet 4

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

20 671 Kcal 25,49 Gr 12,87Prot 71,91 HC

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

Cocido de garbanzos y verduras Stewed chickpeas with vegetables

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

14 614 Kcal 36,23Gr 24,18 Prot 45,67 HC

Puré de verduras frescas Cream of vegetables

Merluza al horno Hake fillet 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

21 663 Kcal 22,82Gr 15,75 Prot 45,77 HC

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

Tortilla francesa Omelett 3

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 bacalao c/lech. y zanah. Croquettes & lettuce and carrot 1-2-3T-4-5T-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



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 0-guisante



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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com