

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

2 638 Kcal 22,73 Gr 19,08 Prot 62,66 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**



3 631 Kcal 28,55 Gr 27,80 Prot 55,63 HC

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

4 696 Kcal 22,11 Gr 15,98 Prot 55,42 HC

Crema de cachelos y calabaza y puerros pumpkin and leek cream
Tortilla francesa con verduritas Omelett **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

5 604 Kcal 27,85 Gr 16,60 Prot 68,13 HC

T Sopa de fideos Soup **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos y verduras Stewed chickpeas with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

8 699 Kcal 26,54 Gr 23,73 Prot 60,82 HC

Arroz rehogado con ajo, perejil y tomate Rice with tomato sauce
Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes Cod in green sauce with peas **4**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

9 665 Kcal 23,41 Gr 11,10 Prot 50,91 HC

Menestra de verduras con ajo y pimentón Sauteed vegetables
Lentejas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables **1T**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

10 676 Kcal 28,30 Gr 20,27 Prot 33,75 HC

Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables
Salmón al horno con pimientos salmon fillet & peppers **4**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

11 615 Kcal 17,77 Gr 13,43 Prot 51,04 HC

Judías blancas estofadas con hortalizas stewed white beans
Tortilla de calabacín con lechuga Zucchini omelet & lettuce **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

12 790 Kcal 31,51 Gr 29,09 Prot 86,87 HC

Puré de calabacín, zanahoria y puerro **T**
Cream of vegetables
Garbanzos guisados con verduras Chickpeas stewed with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

15 658 Kcal 22,88 Gr 16,32 Prot 62,90 HC

Macarrones con tomate y orégano Pasta with tomato **1-3T-8T-11T**
Tortilla francesa con jardinera Omelett **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

16 609 Kcal 36,36 Gr 27,28 Prot 43,55 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**

17 676 Kcal 23,81 Gr 12,07 Prot 76,66 HC

Paella de verduras Rice with vegetables
Alubias blancas guisadas con verduras stewed white beans with vegetables
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

18 659 Kcal 21,85 Gr 6,32 Prot 54,71 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans
Tortilla española con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

19 604 Kcal 27,85 Gr 16,60 Prot 68,13 HC

T Sopa de fideos Soup **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos y verduras Stewed chickpeas with vegetables
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

22 659 Kcal 26,14 Gr 21,10 Prot 34,93 HC

Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables
Bacalao al horno con dados de calabacín cod fillet & zucchini **4**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

23 757 Kcal 29,15 Gr 25,36 Prot 90,65 HC

Puré de hortalizas Cream of vegetables **T**
Garbanzos guisados con verduras Chickpeas stewed with vegetables
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

24 657 Kcal 25,48 Gr 22,87 Prot 58,99 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**

25 660 Kcal 17,42 Gr 13,70 Prot 64,77 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**

26 638 Kcal 24,49 Gr 19,26 Prot 58,47 HC

Sopa de estrellas Soup **1-3T-8T-11T**
Tortilla francesa con verduritas Omelett **3**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread **1**

29 775 Kcal 32,07 Gr 28,21 Prot 80,97 HC

Espaguetis gratinados con queso Pasta with cheese **1-2-3T-8T-11T**
Merluza en salsa de limón y perejil con zanahoria Lemon hake fillet **4**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**

30 639 Kcal 22,81 Gr 19,12 Prot 62,68 HC

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables **1T**
Tortilla de patata con lechuga Omelett & lettuce **3**
Fruta Fruit
Pan Bread **1**



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



Ecológico



new producto nuevo



T 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 + Huevo
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne 	Hidratos + Carne 	Hidratos + Carne
Fruta + Lácteo 	Fruta 	Fruta 	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

Para dar sabor

Grasas saludables

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com