

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 c/zanah. baby Sausage & carrot 8
Fruta Fruit
Pan Bread 1

11 736 Kcal 43,28 Gr 48,65 Prot 65,30 HC

Sopa de lluvia sin carne Soup 1-8T-11T

Hamburguesa (burger Meat) de Ternera y Pollo hamburger 1-8-13

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

5 701 Kcal 27,21 Gr 21,07 Prot 90,51 HC

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

Cocido de garbanzos, pollo y verduras Stewed
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

6 614 Kcal 36,04 Gr 23,37 Prot 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 25,54 Prot 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

20 701 Kcal 27,21 Gr 21,07 Prot 90,51 HC

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

Cocido de garbanzos, pollo y verduras Stewed
Fruta Fruit
Pan Bread 1

27

No lectivo

7 668 Kcal 22,38 Gr 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

14 605 Kcal 24,57 Gr 19,56 Prot 48,35 HC

Puré de verduras frescas Cream of vegetables
Pavo al horno Baked turkey

Fruta Fruit
Pan Bread 1

21 659 Kcal 27,98 Gr 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

8 796 Kcal 30,17 Gr 32,11 Prot 76,75 HC

Fideua de Verduras Fideuá with vegetables 1-3T-8T-11T
Croq. bacalao y emp. atún c/lech. y zanah. 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 31,39 Prot 51,20 HC

Macarrones con tomate y orégano Pasta with tomato 1-3T-8T-11T
Merluza al ajillo con verduritas Hake in sauce with vegetables 4
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

22

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

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

new

roducto 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

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com