

**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 con lechuga y maíz Hake al pil pil & lettuce and corn 4  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

4 609 Kcal 30,37 Gr 23,88 Prot 47,99 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

5 618 Kcal 27,85 Gr 19,03 Prot 68,44 HC

Sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T  
Cocido de garbanzos con pollo y verduras Stewed  
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

9 698 Kcal 34,51 Gr 27,73 Prot 54,83 HC

Menestra de verduras con ajo y pimentón Sauteed vegetables  
Hamburguesa (burger Meat) de ternera y pollo c/patatas hamburger & potatoes 1-8-13  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

10 676 Kcal 28,30 Gr 20,27 Prot 53,75 HC

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

11 415 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

12 677 Kcal 27,15 Gr 24,61 Prot 52,27 HC

Puré de calabacín, zanahoria y puerro Cream of vegetables  
Pavo al horno con verd Baked turkey  
Yogur Yoghurt 2  
Pan Bread 1

15 671 Kcal 25,07 Gr 17,94 Prot 58,85 HC

Macarrones con tomate y orégano Pasta with tomato 1-3T-8T-11T  
Ragout de pavo a la jardinera turkey ragout with vegetables  
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

17 644 Kcal 22,90 Gr 21,27 Prot 59,51 HC

Paella de verduras Rice with vegetables  
Pollo al horno Baked chicken  
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 Omelet & lettuce and corn 3  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

19 618 Kcal 27,85 Gr 19,03 Prot 68,44 HC

Sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T  
Cocido de garbanzos con pollo y verduras Stewed  
Yogur Yoghurt 2  
Pan Bread 1

22 694 Kcal 26,72 Gr 26,70 Prot 56,80 HC

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

23 632 Kcal 24,60 Gr 20,34 Prot 53,24 HC

Puré de hortalizas Cream of vegetables  
Pavo al horno con cachelos Baked turkey & potatoes  
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

26 687 Kcal 25,46 Gr 27,03 Prot 55,35 HC

Sopa de estrellas Soup 1-3T-8T-11T  
Guiso de pollo a la jardinera Chicken stew & vegetables  
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 Omelet & lettuce 3  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1



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 	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