

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1
Festivo

2
Festivo

3
No lectivo

6 678 Kcal 21,61 Gr 11,36 Prot 54,06 HC

Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables
Lomo al ajillo con zanahoria Pork loin & carrot

Fruta Fruit
Pan Bread 1

13 694 Kcal 30,63 Gr 12,97 Prot 53,56 HC

Judías verdes a la jardinera Green Beans **T**
Magro de cerdo con tomate Lean pork with tomato
Fruta Fruit
Pan Bread 1

20 665 Kcal 32,97 Gr 18,31 Prot 59,44 HC

Panaché de verduras rehogado Roasted vegetables
Albóndigas mixtas ternera con patatas Meatballs with potatoes **8**
Fruta Fruit
Pan Bread 1

27 624 Kcal 23,96 Gr 20,01 Prot 52,53 HC

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce
Bacalao al horno con dados de calabacín cod fillet & zucchini **4**
Fruta Fruit
Pan Bread 1

7 614 Kcal 24,34 Gr 23,53 Prot 51,33 HC

Fideuá de gandia con verduras y pavo Pasta with vegetables and turkey **1-3T-8T-11T**
Ventresca de merluza al pil pil con lechuga y maíz Hake al pil pil & lettuce and corn **4-5T-6T**
Fruta Fruit
Pan Bread 1

14 695 Kcal 27,15 Gr 20,06 Prot 65,89 HC

Jornada Gastronómica San Isidro
Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Chickpeas, chorizo, chicken & veg.
Fruta Fruit
Pan Bread 1

21 636 Kcal 28,75 Gr 14,85 Prot 52,49 HC

Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas Lentil stew with vegetables **1T**
Tortilla española con rodaja de tomate Omelett **3**
Fruta Fruit
Pan Bread 1

28 643 Kcal 24,52 Gr 15,88 Prot 64,46 HC

Judías blancas estofadas con verduras stewed white beans
Croquetas caseras de jamón con lechuga croquettes & lettuce **1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T**
Fruta Fruit
Pan Bread 1

8 620 Kcal 25,45 Gr 16,07 Prot 57,19 HC

Pure de verduras y hortalizas Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas en cachelos Chicken drumsticks & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

15

Festivo

22 682 Kcal 37,23 Gr 24,44 Prot 63,19 HC

Ensalada de pasta (pasta, huevo y zanahoria) salad pasta **1-3-8T-11T**
Filete de merluza a la vasca con guisantes hake fillet & peas **4-5T-6T**
Fruta Fruit
Pan Bread 1

29 607 Kcal 25,31 Gr 16,90 Prot 49,38 HC

Puré de calabaza y zanahoria Cream of zucchini and carrot **T**
Pollo asado en su jugo con patatas Chicken s&potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

9 679 Kcal 22,37 Gr 26,20 Prot 46,43 HC

Alubias blancas estofadas con hortalizas stewed white beans
Caballa en aceite con quinoa salteada Mackerel & sauteed quinoa **4**
Fruta Fruit
Pan Bread 1

16 626 Kcal 23,91 Gr 19,84 Prot 53,31 HC

Día de la Enfermedad Celíaca
Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Bacalao alicantina con zanahoria baby Cod fillet & carrot **4**
Fruta Fruit

23 657 Kcal 21,59 Gr 14,24 Prot 58,28 HC

Crema de verduras (zanahoria, puerro, calabacín) Cream of vegetables
Lacón encebollado con cachelos Lacon fillet & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

30 624 Kcal 19,81 Gr 13,32 Prot 67,59 HC

Coditos al pomodoro Pasta with tomato **1-3T-8T-11T**
Tortilla de calabacín con zanahoria Zucchini omelet & carrot **3**
Fruta Fruit
Pan Bread 1

10 668 Kcal 25,39 Gr 23,74 Prot 58,73 HC

Sopa de ave con lluvia Soup with pasta **1-3T-8T-11T**
Hamburguesa mixta de ternera con jardinera hamburger & vegetables **8**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread 1

17 660 Kcal 28,73 Gr 30,58 Prot 58,98 HC

Puré de verduras frescas Cream of vegetables
Filete de pollo en salsa con lechuga y maíz Chicken fillet & lettuce and corn
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread 1

24 644 Kcal 24,77 Gr 21,32 Prot 50,70 HC

T Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables
Filete de gallo a la andaluza con lechuga y maíz Fish fillet & lettuce and corn **1-4-5T-6T**
Yogur Yoghurt **2**
Pan Bread 1

31 614 Kcal 24,28 Gr 17,88 Prot 58,61 HC

Judías verdes rehogadas con zanahoria Green beans with carrot **T**
Cinta de sajonia en salsa de pimientos y patatas a lo pobre Baked saxony & potatoes
Yogur Yoghurt **2**
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-Altramucos



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