

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>6 696 Kcal 21,99 Gr 12,14 Prot 56,58 HC</p> <p>Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Tortilla francesa con zanahoria Omelett & carrot 3</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>7 650 Kcal 26,54 Gr 23,68 Prot 55,50 HC</p> <p>Fideuá de verduras Vegetable fideuá 1-3T-8T-11T Ventresca de merluza al pil pil con lechuga y maíz Hake al pil pil & lettuce and corn 4-5T-6T</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>8 682 Kcal 23,38 Gr 9,69 Prot 79,86 HC</p> <p>Pure de verduras y hortalizas Cream of vegetables Arroz salteado Sauteed rice</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>9 627 Kcal 24,61 Gr 28,82 Prot 51,07 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con hortalizas stewed white beans Caballa en aceite con quinoa salteada Mackerel & sauteed quinoa 4</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 697 Kcal 38,94 Gr 28,18 Prot 57,52 HC</p> <p>Sopa de lluvia Soup 1-8T-11T Merluza al horno con verduras Hake fillet 4-5T-6T</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>13 640 Kcal 22,43 Gr 11,32 Prot 54,50 HC</p> <p>Judías verdes a la jardinera Green Beans T Tortilla francesa Omelett 3</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>14 671 Kcal 25,49 Gr 12,87 Prot 71,91 HC</p> <p>Jornada Gastronómica San Isidro</p> <p>Sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos y verduras Stewed chickpeas with vegetables</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>15</p> <p>Festivo</p>	<p>16 679 Kcal 26,30 Gr 21,83 Prot 58,64 HC</p> <p>Día de la Enfermedad Celíaca</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce Bacalao alicantina con zanahoria baby Cod fillet & carrot 4</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>17 615 Kcal 24,61 Gr 14,51 Prot 52,20 HC</p> <p>Puré de verduras frescas Cream of vegetables Tortilla española con lechuga y maíz Omelett & lettuce and corn 3</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>20 687 Kcal 26,32 Gr 24,28 Prot 57,25 HC</p> <p>Panaché de verduras rehogado Roasted vegetables Bacalao al horno con dados de calabacín cod fillet & zucchini 4</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>21 668 Kcal 29,65 Gr 15,41 Prot 57,57 HC</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas Lentil stew with vegetables 1T Tortilla española con rodaja de tomate Omelett 3</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>22 750 Kcal 40,96 Gr 26,89 Prot 69,51 HC</p> <p>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</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>23 663 Kcal 22,82 Gr 15,75 Prot 45,77 HC</p> <p>Crema de verduras (zanahoria, puerro, calabacín) Cream of vegetables Tortilla francesa Omelett 3</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>24 689 Kcal 27,24 Gr 23,45 Prot 53,77 HC</p> <p>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</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>
<p>27 676 Kcal 26,36 Gr 22,01 Prot 57,78 HC</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Bacalao al horno con dados de calabacín cod fillet & zucchini 4</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>28 618 Kcal 31,99 Gr 25,01 Prot 55,48 HC</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras stewed white beans Tortilla francesa con lechuga omelette & lettuce 3</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>29 635 Kcal 35,92 Gr 24,13 Prot 50,90 HC</p> <p>Puré de calabaza y zanahoria Cream of zucchini and carrot Filete de merluza al horno con patatas Hake fillet & potatoes 4-5T-6T</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>30 677 Kcal 21,79 Gr 14,65 Prot 74,35 HC</p> <p>T Coditos al pomodoro Pasta with tomato 1-3T-8T-11T Tortilla de calabacín con zanahoria Zucchini omelet & carrot 3</p> <p>Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>31 651 Kcal 38,33 Gr 24,24 Prot 65,17 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Green beans with carrot Merluza al horno Hake fillet 4-5T-6T</p> <p>Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1</p>



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-Altramucos



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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com