

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>6 637 Kcal 24,29 Gr 16,16 Prot 37,67 HC</p> <p>Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables</p> <p>Pavo al horno c/zanahoria Baked turkey & carrot</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>7 665 Kcal 26,78 Gr 25,88 Prot 56,46 HC</p> <p>Fideuá de gandia con verduras y pavo Pasta with vegetalbes and turkey 1-3T-8T-11T</p> <p>Ventresca de merluza al pil pil con lechuga y maíz Hake al pil pil & lettuce and corn 4-5T-6T</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>8 672 Kcal 28,00 Gr 17,68Prot 51,91 HC</p> <p>Pure de verduras y hortalizas Cream of vegetables</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas en cachelos Chicken drumsticks & potatoes</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>9 527 Kcal 24,61Gr 28,82 Prot 51,07 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con hortalizas stewed white beans</p> <p>Caballa en aceite con quinoa salteada Mackerel & sauteed quinoa 4</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>10 642 Kcal 37,57 Gr 34,86Prot 54,56HC</p> <p>Sopa de lluvia Soup 1-8T-11T</p> <p>Hamburguesa de ternera con jardinera hamburger & carrot 1-8-13</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>13 621 Kcal 24,40 Gr 16,42 Prot 34,78 HC</p> <p>Judías verdes a la jardinera Green Beans T</p> <p>Pavo al horno con verd Baked turkey</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>14 685 Kcal 25,49 Gr 15,30 Prot 72,22 HC</p> <p>Jornada Gastronómica San Isidro</p> <p>Sopa de fideos Soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos con pollo y verduras Stewed</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>15 Festivo</p>	<p>16 579 Kcal 26,30Gr 21,83 Prot 58,64 HC</p> <p>Día de la Enfermedad Celíaca</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Bacalao alicantina con zanahoria baby Cod fillet & carrot 4</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>17 616 Kcal 31,60 Gr 33,64Prot 42,88HC</p> <p>Puré de verduras frescas Cream of vegetables</p> <p>Filete de pollo en salsa con lechuga y maíz Chicken fillet & lettuce and corn</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>
<p>20 655 Kcal 42,82 Gr 25,29 Prot 49,68 HC</p> <p>Panaché de verduras rehogado Roasted vegetables</p> <p>Albóndigasde ternera con patatas Meatballs & potatoes 1-8-13</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>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</p> <p>Tortilla española con rodaja de tomate Omelett 3</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>22 750 Kcal 40,96 Gr 26,89Prot 69,51 HC</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, huevo y zanahoria) salad pasta 1-3-8T-11T</p> <p>Filete de merluza a la vasca con guisantes hake fillet & peas 4-5T-6T</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>23 666 Kcal 31,86Gr 40,22 Prot 50,21 HC</p> <p>Crema de verduras (zanahoria,puerro,calabacín) Cream of vegetables</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>24 689 Kcal 27,24 Gr 23,45Prot 43,77HC</p> <p>T Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables</p> <p>Filete de gallo a la andaluza con lechuga y maíz Fish fillet & lettuce and corn 1-4-5T-6T</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>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</p> <p>Bacalao al horno con dados de calabacín cod fillet & zucchini 4</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>28 603 Kcal 26,42 Gr 16,81 Prot 74,10 HC</p> <p>Judías blancas estofadas con verdurasstewed white beans</p> <p>Croquetas con lechuga Croquettes & lettuce 1-2T-8T-11T</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>29 658 Kcal 27,84 Gr 18,59Prot 54,32 HC</p> <p>Puré de calabaza y zanahoria Cream of zucchini and carrot</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas Chicken s&potatoes</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>30 677 Kcal 21,79Gr 14,65 Prot 74,35 HC</p> <p>T Coditos al pomodoroPasta with tomato 1-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla de calabacin con zanahoria Zucchini omelet & carrot 3</p> <p>Fruta Fruit</p> <p>Pan Bread 1</p>	<p>31 680 Kcal 26,89 Gr 20,94Prot 45,56HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Green beans with carrot</p> <p>Pavo al horno con verd Baked turkey</p> <p>Yogur Yoghurt 2</p> <p>Pan Bread 1</p>



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



Ecológico



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



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com