

Lunes/Monday



1

No lectivo

8 403 Kcal 18,39 Gr 17,48 Prot 36,30 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
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

15 459 Kcal 24,84 Gr 17,76 Prot 33,71 HC

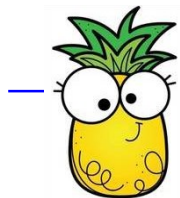
Macarrones con tomate y orégano Pasta
with tomato 1-3T-8T-11T
Merluza en corto caldo con patata
hervida Hake fillet & potatoes 4-5T-6T
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

22 415 Kcal 24,83 Gr 16,54 Prot 23,57 HC

Patatas guisadas con verduras y pavo
Stewed potatoes with turkey
Albóndigas mixtas de ternera en salsa
con zanahoria Meatballs & carrot 8
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

29 515 Kcal 21,91 Gr 20,33 Prot 49,12 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 4-5T-6T
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1



Martes/Tuesday



2 411 Kcal 18,21 Gr 11,97 Prot 49,38 HC

Día mundial del autismo

Lentejas ecológicas estofadas con
verduras Lentil stew with vegetables 1T
Croquetas caseras jamón y emp. atún
con dados calabacín Croquettes and
patties & zucchini 1-2T-3-4-5T-6T-8T
Fruta Fruit
Pan Bread 1

9 283 Kcal 15,46 Gr 8,73 Prot 26,84 HC

Menestra de verduras con ajo y
pimentón Sauteed vegetables
Hamburguesa mixta de ternera con
patatas a lo pobre hamburger & potatoes
8
Fruta Fruit
Pan Bread 1

16 313 Kcal 15,75 Gr 13,39 Prot 29,05 HC

Lentejas ecológicas al estilo casero Eco.
lentil stew 1T
Ragout de pavo a la jardinera turkey
ragout with vegetables
Fruta Fruit
Pan Bread 1

23 450 Kcal 22,84 Gr 14,41 Prot 35,33 HC

Puré de hortalizas Cream of vegetables
Estofado de cerdo con cachelos Lean
pork with potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

30 386 Kcal 14,93 Gr 20,74 Prot 36,62 HC

Lentejas ecológicas estofadas con
verduras Lentil stew with vegetables 1T
Contramuslo de pollo asado con
lechuga Baked chicken & lettuce
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Miércoles/Wednesday



3 402 Kcal 18,17 Gr 17,69 Prot 35,40 HC

Coditos gratinados con salsa de tomate
y queso Pasta gratin with cheese
1-2-3T-8T-11T
Merluza al pil pil con lechuga y maíz
Hake al pil pil & lettuce and corn 4-5T-6T
Fruta Fruit
Pan Bread 1

10 340 Kcal 14,88 Gr 13,22 Prot 26,11 HC

Estofado de patatas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Filete de pollo al chilindrón con
pimientos chicken fillet & peppers
Fruta Fruit
Pan Bread 1

17 320 Kcal 14,07 Gr 5,36 Prot 43,13 HC

Paella de verduras Rice with vegetables
Tortilla española con lechuga y maíz
Omelett & lettuce and corn 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

24 350 Kcal 16,92 Gr 15,17 Prot 34,96 HC

Fideuá de verduras Vegetable fideuá
1-3T-8T-11T
Bacalao al horno con dados de
calabacín cod fillet & zucchini 4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Jueves/Thursday



4 387 Kcal 19,32 Gr 15,20 Prot 30,54 HC

Crema de cachelos y calabaza y
puerros pumpkin and leek cream
Pollo en salsa de champiñones Chicken
in mushrooms sauce
Fruta Fruit
Pan Bread 1

11 295 Kcal 14,35 Gr 8,15 Prot 32,14 HC

Judías blancas estofadas con hortalizas
stewed white beans
Tortilla de patata con lechuga Omelett &
lettuce 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

18 244 Kcal 15,06 Gr 7,68 Prot 19,73 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans
Filete de lomo a la gallega Pork loin &
potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

25 299 Kcal 15,12 Gr 6,60 Prot 34,83 HC

Empedrado de alubias pintas con arroz
Beans stewed with rice
Tortilla de pavo con rodaja de tomate
Omelett & tomato 3-8
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Viernes/Friday



5 438 Kcal 20,51 Gr 16,41 Prot 43,72 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Soup 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y
verdura Chickpeas, chorizo, chicken & veg.
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

12 337 Kcal 17,15 Gr 14,45 Prot 27,85 HC

Puré de calabacín, zanahoria y puerro
Cream of vegetables
Cinta de sajonia asada con pisto Baked
saxony & vegetables
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

19 438 Kcal 20,51 Gr 16,41 Prot 43,72 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Soup 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y
verdura Chickpeas, chorizo, chicken & veg.
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

26 391 Kcal 16,48 Gr 20,37 Prot 35,42 HC

Sopa de estrellitas Soup 1-3T-8T-11T
Guiso de pollo a la jardinera Chicken stew
& vegetables
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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecologico

new

roducto 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