

Lunes/Monday



1

No lectivo

8 400 Kcal 18,72 Gr 18,48 Prot 34,34 HC

Arroz rehogado con ajo, perejil y tomate
Rice with tomato sauce
Bacalao en salsa verde cod in sauce 4

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

15 467 Kcal 24,40 Gr 17,42 Prot 35,75 HC

Pasta sin gluten con tomate y orégano
G/f pasta with tomato
Merluza en corto caldo con patata hervida Hake fillet & potatoes 4-5T-6T
Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

22 340 Kcal 20,58 Gr 14,37 Prot 23,87 HC

Patatas guisadas con verduras y pavo
Stewed potatoes with turkey
Albóndigas caseras de ternera con zanahoria Meatballs & carrot
Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

29 422 Kcal 19,93 Gr 16,94 Prot 35,13 HC

Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2
Merluza en salsa de limón y perejil con zanahoria Lemon hake fillet 4-5T-6T
Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

Martes/Tuesday



2 340 Kcal 15,40 Gr 14,82 Prot 35,24 HC

Día mundial del autismo

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables 1T
Filete de lacón con dados de calabacín Lacon & zucchini

Fruta Fruit
Pan Bread 1



9 291 Kcal 18,55 Gr 8,18 Prot 24,52 HC

Menestra de verduras con ajo y pimentón Sauteed vegetables
Hamburguesa casera de ternera con patatas Homemade beef burger & potatoes
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



3 415 Kcal 18,87 Gr 16,95 Prot 37,92 HC

Pasta sin gluten con tomate y queso G/f pasta with tomato & cheese 2
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

24 424 Kcal 16,87 Gr 16,43 Prot 44,92 HC

Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato
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
Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Chicken in mushrooms sauce
Fruta Fruit

Pan Bread 1

11 320 Kcal 13,76 Gr 6,17 Prot 41,78 HC

Pasta sin gluten salteada G/f sauteed pasta
Tortilla de patata con lechuga Omelett & lettuce 3
Fruta Fruit

Pan Bread 1

18 373 Kcal 15,66 Gr 11,69 Prot 47,19 HC

Verdura rehogada Vegetables
Filete de lomo a la gallega Pork loin & potatoes
Fruta Fruit

Pan Bread 1

25 335 Kcal 14,12 Gr 5,18 Prot 42,83 HC

Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Tortilla de patata c/rodaja de tomate Potato omelette & tomato slice 3
Fruta Fruit

Pan Bread 1

Viernes/Friday



5 440 Kcal 20,51 Gr 15,01 Prot 45,40 HC

7 Sopa de fideos sin gluten G/f soup

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

19 440 Kcal 20,51 Gr 15,01 Prot 45,40 HC

Sopa de fideos sin gluten G/f soup
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Chickpeas, chorizo, chicken & veg.

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

26 394 Kcal 16,76 Gr 18,97 Prot 36,54 HC

Sopa de fideos sin gluten G/f soup
Guiso de pollo a la jardinera Chicken stew & vegetables
Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1



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-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecologico

new

roducto nuevo



Temporada



PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida		Cena	
Hidratos + Carne 	Hidratos + Pescado 	Verdura + Pescado 	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo 	Verdura + Huevo 	Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado
Verdura + Carne 	Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo 	Hidratos + Carne
Verdura + Huevo 	Hidratos + Huevo 	Hidratos + Carne 	Hidratos + Carne
Fruta + Lácteo 	Fruta 	Fruta 	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