

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

2 359 Kcal 15,92 Gr 17,73 Prot 35,59 HC

Día mundial del autismo

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables 1T  
Filete de lacón con dados de calabacín lacon fillet  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1



3 388 Kcal 16,63 Gr 15,07Prot 37,92 HC

Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato  
Merluza al pil pil con lechuga y maíz Hake al pil pil & lettuce and corn 4-5T-6T  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

4 387 Kcal 19,32Gr 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

5 412 Kcal 20,59 Gr 15,89Prot 36,21HC

7 Sopa de fideos sin gluten G/f soup  
Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Chickpeas,chorizo,chicken&veg.  
Yogur de soja 1T-8-9T  
Pan Bread 1

8 375 Kcal 18,48 Gr 18,35 Prot 27,11 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 de soja 1T-8-9T  
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

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

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

11 311 Kcal 15,73Gr 13,68 Prot 27,89 HC

Judías blancas estofadas con hortalizas stewed white beans  
Pavo al horno con lechuga Baked turkey  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

12 309 Kcal 17,24 Gr 15,33Prot 18,66HC

Puré de calabacín,zanahoria y puerro Cream of vegetables  
Cinta de sajonia asada con pisto Baked saxony & vegetables  
Yogur de soja 1T-8-9T  
Pan Bread 1

15 439 Kcal 24,49 Gr 18,29 Prot 26,56 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 de soja 1T-8-9T  
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

17 349 Kcal 14,61 Gr 13,68Prot 38,48 HC

Paella de verduras Rice with vegetables  
Pollo al horno con lechuga y maíz Baked chicken ragout with vegetables  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

18 244 Kcal 15,06Gr 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

19 412 Kcal 20,59 Gr 15,89Prot 36,21HC

7 Sopa de fideos sin gluten G/f soup  
Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Chickpeas,chorizo,chicken&veg.  
Yogur de soja 1T-8-9T  
Pan Bread 1

22 387 Kcal 24,92 Gr 17,41 Prot 14,39 HC

Patatas guisadas con verduras y pavo Stewed potatoes with turkey  
Albóndigas mixtas de ternera en salsa con zanahoria Meatballs & carrot 8  
Yogur de soja 1T-8-9T  
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

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

7 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

25 327 Kcal 15,15Gr 11,95 Prot 36,56 HC

Empedrado de alubias pintas con arroz Beans stewed with rice  
Lacón al horno con rodaja de tomate Baked lacon & tomato  
Fruta Fruit  
Pan Bread 1

26 366 Kcal 16,85 Gr 19,84Prot 27,35HC

Sopa de fideos sin gluten G/f soup  
Guiso de pollo a la jardinera Chicken stew & vegetables  
Yogur de soja 1T-8-9T  
Pan Bread 1

29 366 Kcal 17,77 Gr 15,93 Prot 25,94 HC

Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato  
Merluza en salsa de limón y perejil con zanahoria Lemon hake fillet 4-5T-6T  
Yogur de soja 1T-8-9T  
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



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