

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



**6** 286 Kcal 16,63 Gr 10,32 Prot 21,44 HC

Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables  
Lomo al ajillo con zanahoria Pork loin & carrot

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**13** 497 Kcal 23,54 Gr 15,46 Prot 41,56 HC

Verdura rehogada Vegetables

Magro de cerdo con tomate Lean pork with tomato

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**20** 291 Kcal 19,97 Gr 10,14 Prot 18,08 HC

Panaché de verduras rehogado Mixed vegetables

Albóndigas caseras de ternera con patatas Meatballs & potatoes

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**27** 388 Kcal 18,28 Gr 16,38 Prot 34,36 HC

Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce

Bacalao al horno con dados de calabacín cod fillet & zucchini 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**7** 424 Kcal 16,84 Gr 16,33 Prot 45,27 HC

Pasta sin gluten con verduras G/f pasta with tomato

Ventresca de merluza al pil pil con lechuga y maíz Hake al pil pil & lettuce and corn 4-5T-6T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**14** 419 Kcal 19,01 Gr 12,64 Prot 47,80 HC

**Jornada Gastronómica San Isidro**

Sopa de fideos sin gluten G/f soup

Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Chickpeas, chorizo, chicken & veg.

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**21** 312 Kcal 13,90 Gr 5,03 Prot 42,11 HC

Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas Lentil stew with vegetables 1T

Tortilla española con rodaja de tomate Omelett & tomato slice 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**28** 359 Kcal 15,90 Gr 17,70 Prot 35,64 HC

Verdura salteada vegetables

Pavo al horno con lechuga Baked turkey

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**8** 364 Kcal 17,82 Gr 11,25 Prot 33,03 HC

Pure de verduras y hortalizas Cream of vegetables

Pollo al chilindrón con patatas en cachelos Chicken drumsticks & potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**15** Festivo



**22** 468 Kcal 25,14 Gr 16,76 Prot 37,12 HC

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

Merluza a la vasca hake fillet 4-5T-6T

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**29** 355 Kcal 17,72 Gr 11,83 Prot 34,57 HC

Puré de calabaza y zanahoria Cream of zucchini and carrot

Pollo asado en su jugo con patatas Chicken s&potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**9** 300 Kcal 11,03 Gr 5,39 Prot 42,44 HC

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Tortilla de calabacín Zucchini omelette 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**16** 368 Kcal 16,74 Gr 13,89 Prot 37,32 HC

**Día de la Enfermedad Celíaca**

Arroz con tomate Rice with tomato sauce

Bacalao alicantina con zanahoria baby Cod fillet & carrot 4

Fruta Fruit

**10** 375 Kcal 18,76 Gr 11,58 Prot 39,28 HC

Sopa de ave con fideos sin gluten G/f soup

Hamburguesa casera de ternera con verduritas Homemade beef burger & vegetables

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**17** 392 Kcal 20,11 Gr 21,41 Prot 27,29 HC

Puré de verduras frescas Cream of vegetables

Filete de pollo en salsa con lechuga y maíz Chicken fillet & lettuce and corn

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**24** 373 Kcal 20,25 Gr 7,54 Prot 38,04 HC

Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables

Pollo a la milanesa con verduritas chicken fillet with vegetables 1-3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**31** 403 Kcal 17,51 Gr 16,02 Prot 44,59 HC

Verdura rehogada Vegetables

Cinta de sajonia en salsa de pimientos y patatas a lo pobre Baked saxony & potatoes

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-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