

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>6 258 Kcal 16,72 Gr 11,20 Prot 12,25 HC</p> <p>Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Lomo al ajillo con zanahoria Pork loin & carrot Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1</p>	<p>7 482 Kcal 16,92 Gr 17,74 Prot 55,60 HC</p> <p>Pasta sin gluten con verduras y pavo G/f pasta with tomato and turkey 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</p>	<p>8 364 Kcal 17,82 Gr 11,25Prot 33,03 HC</p> <p>Pure de verduras y hortalizas Cream of vegetables Pollo al chilindrón con patatas en cachelos Chicken drumsticks & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>9 406 Kcal 23,88Gr 14,54 Prot 32,60 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con hortalizas stewed white beans Salchichas al horno con rodaja de tomate Sausage & tomato 8 Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>10 347 Kcal 17,72 Gr 15,32Prot 28,56HC</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten G/f soup Hamburguesa mixta de ternera con jardinera hamburger & vegetables 8 Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1</p>
<p>13 339 Kcal 23,03 Gr 12,33 Prot 4,90 HC</p> <p>Judías verdes a la jardinera Green Beans T Magro de cerdo con tomate Lean pork with tomato Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1</p>	<p>14 419 Kcal 19,01 Gr 12,64 Prot 47,80 HC</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>Festivo</p> 	<p>16 368 Kcal 16,74Gr 13,89 Prot 37,32 HC</p> <p>Día de la Enfermedad Celíaca Arroz con tomate Rice with tomato sauce Bacalao alicantina con zanahoria baby Cod fillet & carrot 4 Fruta Fruit</p>	<p>17 364 Kcal 20,20 Gr 22,28Prot 18,10HC</p> <p>Puré de verduras frescas Cream of vegetables Filete de pollo en salsa con lechuga y maíz Chicken fillet & lettuce and corn Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1</p>
<p>20 337 Kcal 24,33 Gr 13,16 Prot 8,29 HC</p> <p>Panaché de verduras rehogado Mixed vegetables Albóndigas mixtas ternera con patatas Meatballs with potatoes 8 Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1</p>	<p>21 374 Kcal 19,97 Gr 20,79 Prot 26,69 HC</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas Lentil stew with vegetables 1T Filete de pollo al horno con rodaja de tomate Chicken fillet & tomato Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>22 445 Kcal 22,92 Gr 15,30Prot 37,78 HC</p> <p>Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Filete de merluza a la vasca con guisantes hake fillet & peas 4-5T-6T Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>23 320 Kcal 15,11Gr 9,97 Prot 33,79 HC</p> <p>Crema de verduras (zanahoria,puerro,calabacín) Cream of vegetables Lacón encebollado con cachelos Lacon fillet & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>24 381 Kcal 20,92 Gr 23,43Prot 22,67HC</p> <p>T Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables Pollo milanesa sin gluten con verduras Chicken fillet & vegetables Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1</p>
<p>27 360 Kcal 18,36 Gr 17,26 Prot 25,18 HC</p> <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Bacalao al horno con dados de calabacín cod fillet & zucchini 4 Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1</p>	<p>28 359 Kcal 15,90 Gr 17,70 Prot 35,64 HC</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras stewed white beans Pavo al horno con lechuga Baked turkey Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>29 355 Kcal 17,72 Gr 11,83Prot 34,57 HC</p> <p>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</p>	<p>30 380 Kcal 15,63Gr 10,60 Prot 42,01 HC</p> <p>T Pasta sin gluten con tomate G/f pasta with tomato Hamburguesa mixta de ternera con zanahoria hamburger & carrot 8 Fruta Fruit Pan Bread 1</p>	<p>31 262 Kcal 17,08 Gr 13,39Prot 10,84HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Green beans with carrot Cinta de sajonia en salsa de pimientos y patatas a lo pobre Baked saxony & potatoes Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1</p>



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



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