

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



**6** 386 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** 367 Kcal 22,94 Gr 11,45 Prot 14,09 HC

Judías verdes a la jardinera Green Beans T

Magro de cerdo con tomate Lean pork with tomato

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

**20** 365 Kcal 24,24 Gr 12,28 Prot 17,48 HC

Panaché de verduras rehogado Mixed vegetables

Albóndigas mixtas ternera con patatas Meatballs with potatoes 8

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** 360 Kcal 17,04 Gr 16,47 Prot 35,93 HC

Fideuá de Gandía con verduras y pavo Pasta with vegetables and turkey 1-3T-8T-11T  
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** 416 Kcal 19,01 Gr 14,04 Prot 46,12 HC

Jornada Gastronómica San Isidro

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T

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

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**21** 310 Kcal 15,52 Gr 8,64 Prot 32,68 HC

Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas Lentil stew w/vegetables 1T

Tortilla española con rodaja de tomate Omelett & tomato slice 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**28** 409 Kcal 18,14 Gr 11,76 Prot 49,28 HC

Judías blancas estofadas con verduras stewed white beans

Croquetas caseras jamón/empan. con lechuga Croquettes and patties & lettuce 1-2-3-4-5T-6T-8T-10T

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** 465 Kcal 25,61 Gr 17,53 Prot 35,75 HC

Macarrones al gratén con tomate y queso Gratin pasta with cheese 1-2-3T-8T-11T

Filete de merluza a la vasca con guisantes hake fillet & peas 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** 406 Kcal 23,88 Gr 14,54 Prot 32,60 HC

Alubias blancas estofadas con hortalizas stewed white beans  
Salchichas al horno con rodaja de tomate Sausage & tomato 8

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



**23** 320 Kcal 15,11 Gr 9,97 Prot 33,79 HC

Crema de verduras (zanahoria, puerro, calabacín) Cream of vegetables

Lacón encebollado con cachelos Lacon fillet & potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**30** 321 Kcal 11,41 Gr 7,23 Prot 42,76 HC

Coditos al pomodoro Pasta with tomato 1-3T-8T-11T

Tortilla de calabacín con zanahoria zucchini omelett & carrot 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

**10** 397 Kcal 17,77 Gr 16,61 Prot 41,11 HC

Sopa de ave con lluvia Soup with pasta 1-3T-8T-11T

Hamburguesa mixta de ternera con jardinera hamburger & vegetables 8

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** 330 Kcal 16,99 Gr 12,52 Prot 20,02 HC

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 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-Altramuzes



Proximidad



Integral



Ecologico



new producto 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

Colectividades Chabe



Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com