

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 260 Kcal 16,33 Gr 9,38 Prot 15,67 HC 2 342 Kcal 14,46 Gr 12,14 Prot 39,87 HC 3 402 Kcal 18,17 Gr 17,69 Prot 35,40 HC 4 387 Kcal 19,32 Gr 15,20 Prot 30,54 HC 5 438 Kcal 20,51 Gr 16,41 Prot 43,72 HC

Día mundial del autismo

Judías verdes rehogadas Green Beans
Filete de lacón con patatas encebolladas Lacon & potatoes

Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

8 403 Kcal 18,39 Gr 17,48 Prot 36,30 HC

Arroz rehogado con ajo, perejil y tomate
Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes Cod in green sauce with peas
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

15 384 Kcal 17,45 Gr 13,79 Prot 35,05 HC

Macarrones con tomate y orégano Pasta with tomato
Ragout de pavo a la jardinera turkey ragout with vegetables
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

22 336 Kcal 18,50 Gr 19,36 Prot 21,02 HC

Patatas guisadas con verduras y pavo Stewed potatoes with turkey
Bacalao al horno con dados de calabacín cod fillet & zucchini
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

29 408 Kcal 19,63 Gr 22,83 Prot 48,87 HC

Espaguetis gratinados con queso pasta with cheese
Merluza en salsa de limón y perejil con zanahoria Lemon hake fillet
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables
Tortilla de patata con dados de calabacín Potato omelette & zucchini

Fruta Fruit
Pan Bread 1

9 383 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
Fruta Fruit
Pan Bread 1

16 387 Kcal 23,14 Gr 17,36 Prot 27,71 HC

Lentejas ecológicas al estilo casero Eco. lentil stew
Merluza en corto caldo con patata hervida Hake fillet & potatoes
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

30 343 Kcal 14,52 Gr 12,17 Prot 39,89 HC

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables
Tortilla de patata con lechuga Omelette & lettuce
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Coditos gratinados con salsa de tomate y queso Pasta gratin with cheese
Merluza al pil pil con lechuga y maíz Hake al pil pil & lettuce and corn

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

17 335 Kcal 15,22 Gr 9,01 Prot 40,76 HC

Paella de verduras Rice with vegetables
Filete de lomo a la gallega Pork loin & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

24 429 Kcal 23,25 Gr 12,34 Prot 37,52 HC

Fideuá de verduras Vegetable fideuá
Albóndigas mixtas de ternera en salsa con zanahoria Meatballs & carrot
Fruta Fruit
Pan Bread 1

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

11 264 Kcal 11,31 Gr 8,55 Prot 32,48 HC

Judías blancas estofadas con hortalizas stewed white beans
Tortilla de calabacín con lechuga Zucchini omelet & lettuce
Fruta Fruit
Pan Bread 1

18 350 Kcal 14,27 Gr 4,87 Prot 25,37 HC

Judías verdes salteadas con jamón Green Beans with ham
Tortilla española con lechuga y maíz Omelette & lettuce and corn
Fruta Fruit
Pan Bread 1

25 293 Kcal 11,09 Gr 8,72 Prot 41,21 HC

Empedrado de alubias pintas con arroz Beans stewed with rice
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate zucchini omelette & tomato slice
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Sopa de cocido con fideos ecológicos 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

19 438 Kcal 20,51 Gr 16,41 Prot 43,72 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Chickpeas, chorizo, chicken & veg.
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

26 391 Kcal 16,48 Gr 20,37 Prot 35,42 HC

Sopa de estrellitas 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 0-guisante



Proximidad



Integral



Ecologico


















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 + Lácteo 	Hidratos + Fruta 	
Fruta + Lácteo 			

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