

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



5 740 Kcal 41,92 Gr 23,49 Prot 62,23 HC

Judias verdes rehogadas c/patatas y pavo Green beans&turkey 13

Tortilla de calabacín c/ ens. de lechuga y maíz Zucchini omelette with salad 3

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

12 719 Kcal 37,29 Gr 23,62 Prot 68,20 HC

Paella de arroz integral c/verduras y magro Brown rice paella&vegetables&loin

Merluza al horno c/rod.tomate Baked hake fillet with tomato 4

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

19 657 Kcal 24,95 Gr 28,95 Prot 49,51 HC

Lentejas ecológicas a la Riojana Rioja-style organic lentils

Huevos rellenos de atún c/mahonesa y lechuga Omelette with mushrooms 3-4-8

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

6 764 Kcal 28,76 Gr 37,31 Prot 73,01 HC

Macarrones ecológicos a la boloñesa (carne picada) Bolognese pasta 1-3T

Gallo a la Andaluza c/rod.de tomate Battered fish with tomato slice 1-4

Yogur de sabores Yoghurt 2

Pan Bread 1

13 661 Kcal 35,17 Gr 29,45 Prot 50,28 HC

Judías blancas estofadas c/verduras stewed white beans

Tortilla de queso con zanahoria Cheese omelette with carrot 2-3

Yogur de sabores Yoghurt 2

Pan Bread 1

20 693 Kcal 30,59 Gr 24,17 Prot 52,80 HC

Ensalada de pasta tricolor Pasta salad (pasta,tomato,onion) 1-3T

F. merluza con pimientos verdes Hake fillet with green peppers 4

Yogur de frutas Yoghurt 2

Pan Bread 1

7 688 Kcal 22,02 Gr 30,10 Prot 58,98 HC

Ensaladilla Rusa (Vegetales,huevo,atún y mahonesa) Russian potato salad 3-4-8

Ragout de ternera con verduras Beef ragout with vegetables

Fruta Fruit

Pan Bread 1

14 684 Kcal 17,86 Gr 18,60 Prot 38,99 HC

Canelones de espinacas gratinados c/bechamel Grilled vegetable cannelloni 1-2

Bacalao a la Vizcaina c/ens. tricolor(lechuga,maíz y zanahoria) Cod Biscayan style and salad 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

21 645 Kcal 11,08 Gr 22,57 Prot 81,65 HC

Arroz con verduras rehogadas Rice with vegetables

Contramuslo de pollo asado con cachelos Baked chicken & potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

1 693 Kcal 42,37 Gr 41,84 Prot 33,22 HC

Ens.campera (patata,zanahoria,huevo,aceitunas y atún) Potatoe salad 3-4

Hamburguesa (burger meat) ternera con lechuga Beef burger with lettuce

Fruta Fruit

Pan Bread 1

8 703 Kcal 15,97 Gr 20,76 Prot 62,82 HC

Puré de calabacín y calabaza Cream of vegetables

Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas chicken hams with garlic&potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

15 673 Kcal 23,52 Gr 24,52 Prot 44,57 HC

Menestra de verduras rehogada con ajo y pimentón Sauteed vegetables

Cinta de lomo fresca al horno c/ puré de patata Baked pork fillet with mashed potatoes 2

Fruta Fruit

Pan Bread 1

22 740 Kcal 35,42 Gr 31,47 Prot 113,66 HC

Crema de verduras (patata,calabacín y puerro) Vegetables cream

Perritos calientes Turkey sausages.vegetables 1-2-3-8

Flash de sabores Special dessert

Pan Bread 1

2 654 Kcal 24,47 Gr 22,01 Prot 75,01 HC

Espaguetis e cológios c/salsa de tomate y orégano Spaghetti with tomato and oregano sauce 1-3T

F.de merluza con jardinera de verduras Hake fillet with vegetables 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

9 665 Kcal 44,92 Gr 27,73 Prot 47,95 HC

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Stewed organic lentils with vegetables

Sardinias en aceite con zanahoria Sardine in oil&carrot 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

16 703 Kcal 39,30 Gr 20,71 Prot 37,92 HC

Ens.campera (patata,zanahoria,huevo,aceitunas y atún) Potatoe salad 3-4

Albondigas (buger Meat) mixtas de ternera a la jardinera Mixed meatball&vegetables 8

Fruta Fruit

Pan Bread 1

23



ALÉRGENOS (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-



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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com