

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



6	7	8	9	10
685 Kcal 21,16 Gr 20,52 Prot 46,50 HC	736 Kcal 68,22 Gr 39,10 Prot 44,81 HC	671 Kcal 32,68 Gr 23,38 Prot 64,36 HC	607 Kcal 24,82 Gr 24,75 Prot 71,42 HC	759 Kcal 35,72 Gr 29,61 Prot 52,67 HC
Guiso de patatas c/verduras Stewed potatoes with vegetables Ragout de pavo a la jardinera Turkey ragout with vegetables Fruta Fruit Pan Integral Bread 1	Alubias blancas c/patata y zanahoria Stewed white beans with vegetables Filete de gallo c/limón Fish fillet with lemon 4 Fruta Fruit Pan Integral Bread 1	Crema de calabaza y calabacín Vegetables cream Filete de cerdo horneado c/pimientos Baked pork steak with peppers Fruta Fruit Pan Bread 1	Fideuá de verdura con pimiento,cebolla y zanah. Vegetable fideua 1-3T-8T-11T Bacalao al horno c/pisto (ajo,tomate,cebolla) Baked cod fillet with vegetables 4 Fruta Fruit Pan Bread 1	Lentejas ecológicas c/patata,pimiento,cebolla Stewed organic lentils with vegetables Huevos duros con salsa de tomate Boiled egg with tomato sauce 3 Fruta Fruit Pan Bread 1
13	14	15	16	17
700 Kcal 27,90 Gr 27,15 Prot 72,41 HC	663 Kcal 25,12 Gr 19,00 Prot 41,07 HC	703 Kcal 28,76 Gr 25,36 Prot 82,87 HC	742 Kcal 32,87 Gr 34,99 Prot 69,98 HC	630 Kcal 34,98 Gr 27,87 Prot 49,24 HC
Espirales con salsa de tomate y queso Pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T Merluza Alicantina(perejil y ajo) con lechuga y aceitunas Hake fillet & salad 4 Fruta Fruit Pan Integral Bread 1	Judías verdes c/sofrito de tomate Sautéed green beans with tomato Lacón al horno c/ puré de patata Baked pork fillet&mashed potatoes 2 Fruta Fruit Pan Integral Bread 1	Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup with pasta 1-3T-8T-11T Garbanzos,chorizo,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken, chorizo, beef&veg Fruta Fruit Pan Bread 1	Puré de hortalizas(calabacín,zanahoria y puerro) Vegetables cream Milanesa de pollo con patatas Chicken fillet with potatoes 1-3 Fruta Fruit Pan Bread 1	Lentejas ecológicas al estilo casero Home-style organic lentils Tortilla de queso c/rod.de tomate Cheese omelette with tomato slice 2-3 Fruta Fruit Pan Bread 1
20	21	22	23	24
677 Kcal 25,50 Gr 28,03 Prot 58,65 HC	650 Kcal 32,23 Gr 36,28 Prot 52,79 HC	5670 Kcal 22,40 Gr 20,96 Prot 65,74 HC	760 Kcal 25,14 Gr 35,04 Prot 80,06 HC	31 Kcal 24,45 Gr 28,23 Prot 47,90 HC
Sopa de picadillo con fideos ecológicos Soup with noodles 1-3T-8T-11T Estofado de ternera con champiñones Beef stew with mushrooms Fruta Fruit Pan Integral Bread 1	Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, cebolla,zanahoria) Rice with tomato sauce Bacalao con salsa de tomate cod fillet & with tomato sauce 4 Yogur de sabores Yoghurt 2 Pan Bread 1	Crema de calabacín ,calabaza y acelgas c/picatostes Vegetables cream with croutons 1 Filete de sajonia con patatas panaderas Baked saxony & potatoes Fruta Fruit Pan Bread 1	Mac and cheese Macarrones con queso 1-2-3T-8T-11T Buffalo wings Alitas de pollo estilo Americano Tarta de manzana casera Fruta Fruit Pan Bread 1	Alubias blancas c/patata,zanahoria y pimiento Stewed white beans with vegetables F. merluza Orly con lechuga y aceitunas Hake fillet & tomato slice 3-4 Fruta Fruit Pan Bread 1
27	28	29	30	
630 Kcal 23,55 Gr 23,44 Prot 53,67 HC	699 Kcal 22,97 Gr 27,49 Prot 46,43 HC	772 Kcal 38,03 Gr 19,27 Prot 86,28 HC	703 Kcal 28,76 Gr 25,36 Prot 82,87 HC	
Patatas a la marinera Marinara style potatoes 4-5-6 Hamburguesa (burger meat) mixta de ternera c/jardinera de verduras Mixed burger with vegetables 8 Fruta Fruit Pan Integral Bread 1	Canelones de carne grat. c/ bechamel Grilled meat cannelloni 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T F.bacalao a la Bilbaína con zanahoria Cod in sauce iwht carrot 4 Yogur de sabores Yoghurt 2 Pan Bread 1	Brócoli y zanahoria rehogados c/jamón Sautéed broccoli & carrot with ham Nuggets de pollo con coús-coús Chicken nuggets with coús-coús 1-8 Fruta Fruit Pan Bread 1	Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup with pasta 1-3T-8T-11T Garbanzos,chorizo,pollo,ternera y verduras Chickpeas,chicken, chorizo, beef&veg Fruta Fruit Pan Bread 1	

Festivo

No lectivo

Jornada Gastronómica American

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



Producto 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

Colectividades Chabe



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com