

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 688 Kcal 41 Gr 32 Prot 109 HC 6,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Albóndigas mixtas ternera c/patatitas. Beef meatballs with potatoes 8 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 698 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 1,3 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla de espinacas c/lechuga y zanah. Spinach Tortilla w/salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 662 Kcal 44 Gr 40 Prot 116 HC 1,4 AGS Macarrones int.c/tomate y queso. Wholemeal pasta w.tomato&cheese 1-2-3T-8T-11T Salmón al limón c/verduritas. Lemon salmon with veg 4-10T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	1 637 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,5 AGS Crema suave calabaza y zanahoria eco. Pumpkin and carrot cream Jamonicitos de pollo asados c/lechuga y maíz. Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	2 643 Kcal 21 Gr 39 Prot 115 HC 3,4 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
12 Festivo	13 669 Kcal 24 Gr 33 Prot 102 HC 3,0 AGS Lentejas eco.c/pimiento rojo,verde y zanah. Stewed organic lentils 1T Huevos revueltos c/queso y ens. Scrambled eggs&cheese and salad 2-3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	14 649 Kcal 30 Gr 35 Prot 111 HC 0,2 AGS Arroz meloso con verduras. Rice with vegetables Fogonero ajo arriero c/rod.tomate. Fish with fresh tomato 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	8 675 Kcal 29 Gr 32 Prot 111 HC 0,8 AGS Brócoli c/patata cocida y ace.oliva y pimentón Sautéed broccoli with garlic Garbanzos crujientes al horno c/lechuga y maíz. Crispy Baked Chickpeas with salad Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	9 664 Kcal 29 Gr 38 Prot 104 HC 3,4 AGS Jornada de la Hispanidad Paella Valenciana de verduras y pollo. Vegetable Paella with chicken Abadejo a la castellana c/rod.tomate Haddock with vegetables sauca&tomato 4-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
19 658 Kcal 38 Gr 38 Prot 115 HC 8,0 AGS Pasta integral al ajillo. Organic pasta with garlic 1-3T-8T-11T Sardinas en aceite c/lechuga y zanah. Sardine in oil&salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	20 606 Kcal 26 Gr 46 Prot 135 HC 0,5 AGS Crema de patata,acelgas y puerro. Cream of vegetables Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 633 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo a la finas hierbas c/verduritas Chicken with Fine Herbs with veg 10T Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	15 664 Kcal 32 Gr 45 Prot 94 HC 1,6 AGS Judías verdes rehog. Green beans 10T Milanesa de pollo casero c/puré de patata. Chicken filet with mashed potatoes 1-13 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	16 610 Kcal 27 Gr 41 Prot 116 HC 5,7 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Garbanzos,pollo,verdura y chorizo Chickpeas with chicken,chorizo&veg. 10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 638 Kcal 30 Gr 36 Prot 132 HC 0,0 AGS Risotto de calabacín y queso. Zucchini and cheese risotto 2 Abadejo al horno c/lechuga y zanahoria. Fish with salad 4 Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	27 636 Kcal 18 Gr 35 Prot 127 HC 1,1 AGS Sopa de cocido c/fideo integral. Stew soup with organic noodles 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos,pollo y verdura. Chickpeas with chicken and vegetables 10T Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	28 685 Kcal 34 Gr 29 Prot 69 HC 2,3 AGS Coliflor c/aliño de ajo y pimentón. Sautéed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 699 Kcal 29 Gr 26 Prot 100 HC 1,0 AGS Guisantes rehogados con zanahoria. Sautéed green peas with carrot Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 611 Kcal 30 Gr 41 Prot 85 HC 2,6 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Merluza al ajillo c/lechuga y remolacha. Hake with garlic and parsley and salad 4-5T-6T-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
29 610 Kcal 45 Gr 39 Prot 129 HC 1,7 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. Zucchini omelette with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	30 626 Kcal 29 Gr 38 Prot 75 HC 2,8 AGS Crema terrorífica de calabaza. Cream of vegetables Caldereta de pavo embrujada c/... Chicken ragout with 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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada



PAUTAS SALUDABLES ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN 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



www.colectividadeschabe.com