

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 664 Kcal 31 Gr 36 Prot 104 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y puerro. Vegetables cream Ragout de ternera c/patatas dado. Veal ragout with potatoes Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	6 633 Kcal 26 Gr 30 Prot 90 HC 3,1 AGS Alubias b.c/zanah.,cebolla y pimiento. stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Omelett with salad 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	7 679 Kcal 36 Gr 41 Prot 127 HC 1,8 AGS Tallarines a la carbonara con pavo Spaguetti carbonara with turkey 1-2-3T-7T-8-11T Bacalao a la Romana casero c/verd. Battered cod 3-4 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 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	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 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	20 678 Kcal 25 Gr 32 Prot 142 HC 0,5 AGS Crema de guisantes. Green peas cream 10T Guiso tradicional de judías blancas. Stewed white beans with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	21 668 Kcal 33 Gr 31 Prot 112 HC 1,0 AGS Arroz c/salsa de tomate. Rice&tomato sauce Pollo al horno c/verduritas Chicken filet with vegetables Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	22 676 Kcal 30 Gr 15 Prot 79 HC 0,7 AGS Menestra de verduras rehogada. Sauteed vegetables Tortilla de patata con rod.de tomate. Omelette &tomato slice 3 Fruta de temporada Fruit Pan Bread 1	23 670 Kcal 32 Gr 28 Prot 108 HC 2,6 AGS Lentejas a la Castellana. Home-style lentils 1T-10T Croq.caseras de jamón y empanadillas c/lechuga y remolacha. Croquettes and patties & salad 1-2-3-4-5T-6T-8T-10T Yogur Yoghurt 2 Pan Bread 1
26 673 Kcal 30 Gr 37 Prot 132 HC 1,0 AGS Risotto de champiñones Mushroom 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. Sauteed cauliflower Lomo asado con ens. tomate. Pork loin in sauce with tomato Fruta de temporada Fruit Pan Integral Bread 1	29 667 Kcal 60 Gr 57 Prot 121 HC 16,1 AGS Lentejas c/zanah,cebolla Home-style lentils 1T-10T San jacob casero con lechuga y maíz. Breaded ham and cheese with salad 2-3 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 i 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

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com



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



¡Somos lo que comemos!

www.colectividadeschabe.com