

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Nueva APP Colechef: toda la información sobre el comedor escolar. Descárgatela: <https://colecchef.com/> y contacta para cualquier duda con sopORTEAPP@colecchef.com
Telf. De contacto: **848 48 00 09**
CODIGO ACTIVACION: ESKRLONB17

Canal de comunicación
<http://blog.colecchef.com/>
Ideas de menús, actividades, recomendaciones, foro de expertos

1

2

VACACIONES

VACACIONES

5

6

7

8

9

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

12

13

14

15

16

Menestra de verduras salteadas
Pechuga de pollo a las finas hierbas
Lechuga
Pan
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas
Limanda a la gallega
Pan
Yogur natural local

Sopa de ave con fideos
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan integral
Platano de canarias

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Pan
Yogur sabor

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo asado
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

480,1Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,8g - HC:50,6g
AGS:2,5g - Azúcares:20,9g - Sal:2,2g

558,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:13,2g - HC:66,8g
AGS:3,3g - Azúcares:12,5g - Sal:2,1g

577,8Kcal - Prot:27,3g - Lip:21,5g - HC:64,4g
AGS:5,2g - Azúcares:21,5g - Sal:4,0g

633,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,4g - HC:91,9g
AGS:4,2g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

663,0Kcal - Prot:44,5g - Lip:20,5g - HC:70,0g
AGS:4,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

19

20

21

22

23

Arroz con verduras
Albóndigas en salsa
Pan
Fruta fresca

Garbanzos guisados con calabaza
Merluza al estilo Orio
Pan
Yogur natural local

Borraja con refrito
Macarrones a la napolitana
Pan integral
Platano de canarias

Alubias pintas con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Lechuga
Pan
Fruta ecológica

FERIA DE ABRIL

Ensaladilla rusa casera
Rabas y gambas al limón
Pan
Helado

676,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:21,9g - HC:96,9g
AGS:8,5g - Azúcares:17,9g - Sal:2,0g

535,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:13,6g - HC:63,9g
AGS:3,3g - Azúcares:10,9g - Sal:1,7g

519,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:9,5g - HC:87,4g
AGS:1,7g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g

585,2Kcal - Prot:39,2g - Lip:14,5g - HC:66,8g
AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

840,8Kcal - Prot:30,6g - Lip:51,4g - HC:60,6g
AGS:14,3g - Azúcares:24,2g - Sal:2,7g

26

27

28

29

30

Judías verdes salteadas con jamón serrano
Lomo fresco al horno
Rodaja de tomate
Pan

JORNADA REAL FISH

Arroz con verduras y pollo
Palometa al grill
Pan
Yogur natural local

Lentejas a la campesina
Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan integral
Platano de canarias

Sopa de ave con fideos
Estofado de pollo a la jardinera
Pan
Yogur sabor

Crema de brócoli fresco
Garbanzos guisados
Pan
Fruta ecológica

529,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:18,8g - HC:47,2g
AGS:5,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g

697,0Kcal - Prot:36,9g - Lip:17,7g - HC:95,1g
AGS:5,6g - Azúcares:12,0g - Sal:2,4g

689,3Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,0g - HC:80,9g
AGS:4,9g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g

578,4Kcal - Prot:43,2g - Lip:12,0g - HC:72,8g
AGS:4,3g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g

565,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:10,4g - HC:87,3g
AGS:1,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,4g

