

**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](mailto: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  
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de calabacín casera  
Ensalada  
Pan integral  
Fruta fresca

Calabacín salteado  
Merluza en salsa de zanahorias  
Pan  
Fruta fresca

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

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

544,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:10,0g - HC:73,4g  
AGS:1,3g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

539,5Kcal - Prot:26,8g - Lip:21,2g - HC:56,5g  
AGS:5,1g - Azúcares:16,5g - Sal:4,0g

345,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:8,1g - HC:44,1g  
AGS:1,3g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

675,0Kcal - Prot:44,2g - Lip:20,5g - HC:73,2g  
AGS:4,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

19

20

21

22

23

Crema de verduras frescas  
Albóndigas en salsa  
Pan  
Fruta fresca

Garbanzos guisados con calabaza  
Merluza al estilo Orio  
Pan  
Fruta fresca

Borraja con refrito  
Champiñones salteados con ajo y perejil  
Pan integral  
Fruta fresca

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  
Fruta fresca

571,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:21,9g - HC:69,6g  
AGS:8,4g - Azúcares:20,4g - Sal:2,2g

521,6Kcal - Prot:30,3g - Lip:10,4g - HC:70,5g  
AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g

303,4Kcal - Prot:10,1g - Lip:7,5g - HC:43,5g  
AGS:2,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g

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

747,9Kcal - Prot:28,2g - Lip:44,3g - HC:54,7g  
AGS:8,3g - Azúcares:18,0g - Sal:2,6g

26

**JORNADA REAL FISH** 27

28

29

30

Judías verdes al ajoarriero  
Lomo fresco al horno  
Rodaja de tomate  
Pan  
Fruta fresca

Espinacas salteadas  
Palometa al grill  
Pan  
Fruta fresca



Lentejas a la campesina  
Tortilla de patata casera  
Ensalada  
Pan  
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos  
Estofado de pollo a la jardinera  
Pan  
Fruta fresca

Crema de brócoli fresco  
Garbanzos guisados  
Pan  
Fruta ecológica

492,1Kcal - Prot:33,1g - Lip:16,8g - HC:46,9g  
AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

504,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:12,8g - HC:57,0g  
AGS:3,1g - Azúcares:16,7g - Sal:2,6g

658,6Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,6g - HC:76,6g  
AGS:4,8g - Azúcares:15,0g - Sal:1,8g

489,4Kcal - Prot:37,1g - Lip:7,7g - HC:65,2g  
AGS:1,7g - Azúcares:15,1g - Sal:1,6g

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