

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Garbanzos guisados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Yogur natural local

557,2Kcal - Prot:35,6g - Lip:13,7g - HC:66,6g
AGS:3,3g - Azúcares:12,5g - Sal:1,8g

2

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

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

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan
Yogur sabor

666,6Kcal - Prot:30,8g - Lip:25,4g - HC:72,0g
AGS:7,1g - Azúcares:25,1g - Sal:2,1g

4

JORNADA REAL FISH
Crema de puerros
Limanda gratinada con queso y arroz salteado con alubia
Pan
Fruta ecológica

648,8Kcal - Prot:35,4g - Lip:14,5g - HC:89,6g
AGS:4,8g - Azúcares:26,3g - Sal:2,2g



7

Judías verdes al ajoarriero
Empanadillas de atún
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

605,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:81,1g
AGS:5,0g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

8

Arroz con verduras y pollo
Palometa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Pan
Yogur natural local

683,6Kcal - Prot:33,3g - Lip:18,9g - HC:91,4g
AGS:5,4g - Azúcares:12,5g - Sal:2,3g

9

Crema de brócoli fresco
Coditos napolitana
Pan integral
Platano de canarias

556,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:9,1g - HC:93,5g
AGS:1,6g - Azúcares:24,5g - Sal:1,4g

10

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Pan
Yogur sabor

483,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,4g - HC:69,0g
AGS:4,6g - Azúcares:22,9g - Sal:1,6g

11

Garbanzos estofados
Merluza al estilo Orio
Pan
Fruta ecológica

711,0Kcal - Prot:32,6g - Lip:30,5g - HC:70,6g
AGS:8,4g - Azúcares:17,9g - Sal:2,2g

14

Espirales con tomate
Hamburguesa de calamar a la plancha
Pan
Fruta fresca

552,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:12,6g - HC:82,0g
AGS:1,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,3g

15

Crema de zanahoria
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Yogur natural local

443,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:11,3g - HC:54,4g
AGS:3,2g - Azúcares:15,4g - Sal:1,9g

16

Menestra de verduras salteadas
Fogonero al pil pil
Pan integral
Platano de canarias

452,1Kcal - Prot:24,4g - Lip:12,0g - HC:58,4g
AGS:1,6g - Azúcares:25,7g - Sal:1,8g

17

Paella de verduras
Croquetas de bacalao
Lechuga
Pan
Yogur sabor

717,2Kcal - Prot:18,8g - Lip:21,2g - HC:111,5g
AGS:5,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,7g

18

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan
Fruta ecológica

674,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,5g - HC:79,4g
AGS:4,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

21

Lentejas con verduras
Palometa en piperrada
Pan
Fruta fresca

573,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,7g - HC:75,8g
AGS:3,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

JORNADA FIN DE CURSO 22

**JORNADA ESPECIAL EN EL PATIO
CALAMARES Y EMPANADILLAS CON
PATATAS CHIPS Y HELADO**



812,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:43,6g - HC:85,0g
AGS:16,7g - Azúcares:25,0g - Sal:4,2g

FELIZ VERANO



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

