

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**

Borrajá 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  
Escalope de ternera empanado  
Rodaja de tomate  
Pan  
Fruta fresca

551,1Kcal - Prot:36,4g - Lip:17,6g - HC:56,7g  
AGS:4,4g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g

**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 ave con fideos  
Estofado de pollo con patatas  
Pan  
Yogur sabor

558,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,0g - HC:68,0g  
AGS:5,5g - Azúcares:22,4g - 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 ave con tomate  
Pan  
Fruta fresca

574,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,6g - HC:79,3g  
AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,5g

**15**

Crema de zanahoria  
Ternera guisada  
Pan  
Yogur natural local

712,0Kcal - Prot:34,0g - Lip:37,6g - HC:55,6g  
AGS:14,1g - Azúcares:16,2g - Sal:2,0g

**16**

Paella de verduras  
Fogonero al pil pil  
Pan integral  
Platano de canarias

569,9Kcal - Prot:22,1g - Lip:11,6g - HC:90,6g  
AGS:1,7g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g

**17**

Menestra de verduras salteadas  
Pollo asado con manzana  
Pan  
Yogur sabor

652,7Kcal - Prot:44,1g - Lip:24,7g - HC:61,8g  
AGS:7,2g - Azúcares:32,2g - Sal:2,1g

**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

**22**

**JORNADA FIN DE CURSO**  
**JORNADA ESPECIAL EN EL PATIO**  
**PERRITO CALIENTE SIN CERDO CON PATATAS CHIPS Y HELADO**



822,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:44,1g - 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](mailto:sopORTEapp@colecchef.com)  
Telf. De contacto: **848 48 00 09**  
**CODIGO ACTIVACION: ESKRL0NB17**

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

