

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
Lomo fresco al horno
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

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

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 a la Navarra
Pan integral
Platano de canarias

614,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:14,3g - HC:93,2g
AGS:3,6g - Azúcares:24,3g - Sal:2,1g

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 con salsa casera
Pan
Fruta fresca

665,6Kcal - Prot:22,9g - Lip:17,8g - HC:80,8g
AGS:6,3g - Azúcares:19,0g - Sal:2,5g

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 mixta
Fogonero al pil pil
Pan integral
Platano de canarias

590,9Kcal - Prot:26,1g - Lip:12,9g - HC:88,8g
AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - 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 CON PATATAS
CHIPS Y HELADO



839,9Kcal - Prot:23,3g - 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
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

Alimenta tu tranquilidad.
¡DA EL SALTO A COLECHEF!
Más comida, más y mejor.