

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

544,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:13,5g - HC:68,6g
AGS:3,3g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g

2

Borrajá con refrito
Macarrones sin gluten con tomate
Pan sin gluten
Platano de canarias

501,1Kcal - Prot:10,9g - Lip:9,5g - HC:91,5g
AGS:2,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

3

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

653,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:25,2g - HC:73,9g
AGS:7,1g - Azúcares:24,3g - Sal:1,7g

JORNADA REAL FISH 4

Crema de puerros
Limanda gratinada con queso y arroz salteado con alubia
Pan sin gluten
Fruta ecológica

636,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:14,4g - HC:91,6g
AGS:4,7g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g



7

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

479,3Kcal - Prot:30,3g - Lip:16,6g - HC:48,9g
AGS:4,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,0g

8

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

670,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:18,7g - HC:93,3g
AGS:5,3g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

9

Crema de brócoli fresco
Coditos sin gluten con tomate
Pan sin gluten
Platano de canarias

537,9Kcal - Prot:13,8g - Lip:9,1g - HC:97,6g
AGS:1,9g - Azúcares:22,1g - Sal:1,1g

10

Sopa de ave con fideos sin gluten
Estofado de pollo con patatas
Pan sin gluten
Yogur sabor

617,8Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,3g - HC:73,6g
AGS:6,5g - Azúcares:22,5g - Sal:1,4g

11

Garbanzos estofados
Merluza al estilo Orio
Pan sin gluten
Fruta ecológica

698,2Kcal - Prot:29,8g - Lip:30,3g - HC:72,6g
AGS:8,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,8g

14

Espirales sin gluten con tomate
Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha
Pan sin gluten
Fruta fresca

640,0Kcal - Prot:19,0g - Lip:28,8g - HC:76,2g
AGS:1,5g - Azúcares:13,9g - Sal:0,7g

15

Crema de zanahoria
Ternera guisada
Pan sin gluten
Yogur natural local

699,2Kcal - Prot:31,3g - Lip:37,4g - HC:57,5g
AGS:14,0g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g

16

Paella mixta
Fogonero al pil pil
Pan sin gluten
Platano de canarias

574,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:12,2g - HC:94,7g
AGS:1,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

17

Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con manzana
Pan sin gluten
Yogur sabor

639,9Kcal - Prot:41,4g - Lip:24,5g - HC:63,7g
AGS:7,2g - Azúcares:31,4g - Sal:1,7g

18

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan sin gluten
Fruta ecológica

662,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:23,3g - HC:81,4g
AGS:4,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

21

Espinacas salteadas con patatas
Palometa en piperrada
Pan sin gluten
Fruta fresca

447,1Kcal - Prot:22,9g - Lip:10,9g - HC:58,2g
AGS:2,5g - Azúcares:15,9g - Sal:1,4g

JORNADA FIN DE CURSO 22

JORNADA ESPECIAL EN EL PATIO
PERRITO CALIENTE SIN GLUTEN CON
PATATAS CHIPS Y HELADO



833,7Kcal - Prot:21,3g - 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 cómoda, útil y segura.

