

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Garbanzos guisados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Yogur de soja

576,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:12,7g - HC:73,1g
AGS:1,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

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 de soja

610,4Kcal - Prot:28,0g - Lip:23,4g - HC:64,2g
AGS:4,8g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g

4

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

599,3Kcal - Prot:32,9g - Lip:11,8g - HC:85,9g
AGS:3,3g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g



7

Judías verdes al ajorriero
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 de soja

702,7Kcal - Prot:32,8g - Lip:17,9g - HC:97,8g
AGS:3,6g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

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 de soja

502,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:15,0g - HC:60,3g
AGS:3,2g - Azúcares:14,1g - Sal:1,5g

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 sin lactosa en salsa
Pan
Fruta fresca

668,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:28,7g - HC:76,0g
AGS:1,2g - Azúcares:16,5g - Sal:1,0g

15

Crema de zanahoria
Ternera guisada
Pan
Yogur de soja

731,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:36,6g - HC:62,0g
AGS:12,3g - Azúcares:22,2g - Sal:1,8g

16

Paella mixta
Fogonero al pil pil
Pan integral
Platano de canarias

580,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,6g - HC:89,1g
AGS:2,0g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

17

Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con manzana
Pan
Yogur de soja

596,5Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,7g - HC:54,0g
AGS:4,8g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g

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
PEPITO DE TERNERA CON PATATAS CHIPS Y YOGURT DE SOJA



802,0Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,3g - HC:109,9g
AGS:5,9g - Azúcares:17,7g - Sal:3,0g

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

