

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4  
 Crema de zanahoria  
 Macarrones con tomate casero  
 Pan  
 Fruta fresca  
 539,9Kcal - Prot:13,8g - Lip:7,8g - HC:98,5g  
 AGS:1,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,5g

5  
 Menestra de verduras salteadas  
 Jamoncitos de pollo asado  
 Pan integral  
 Fruta fresca  
 533,7Kcal - Prot:37,9g - Lip:20,6g - HC:46,4g  
 AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:1,9g

6  
 Borraja con patatas salteada  
 Palometa enfritada con pimientos  
 Pan  
 Fruta fresca  
 451,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:11,5g - HC:59,1g  
 AGS:2,7g - Azúcares:15,2g - Sal:1,8g

7  
 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

10

Lentejas con verduras  
 Fogonero al horno con ajo y perejil  
 Patatas risoladas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 597,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:12,8g - HC:83,0g  
 AGS:2,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

11  
 Crema de verduras frescas  
 Hamburguesa vegetal a la plancha  
 Pan  
 Fruta fresca  
 522,3Kcal - Prot:15,5g - Lip:15,6g - HC:73,8g  
 AGS:1,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,2g

12  
 Judías verdes con patatas salteadas  
 Pavo estofado con verduras  
 Pan integral  
 Fruta fresca  
 566,9Kcal - Prot:35,5g - Lip:19,3g - HC:55,9g  
 AGS:4,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

13  
 Alubias blancas estofadas  
 Merluza en salsa verde con guisantes  
 Pan  
 Fruta fresca  
 527,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:8,7g - HC:71,3g  
 AGS:1,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

14  
 Sopa de ave con fideos  
 Lomo a la riojana  
 Pan  
 Fruta ecológica  
 596,8Kcal - Prot:39,0g - Lip:17,3g - HC:68,1g  
 AGS:4,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

17

Coliflor fresca rehogada  
 Ternera a la jardinera con patatas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 659,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:34,4g - HC:50,0g  
 AGS:12,3g - Azúcares:20,8g - Sal:1,5g

18  
 Lentejas con verduras  
 Limada a la romana  
 Lechuga  
 Pan  
 Fruta fresca  
 626,0Kcal - Prot:35,9g - Lip:18,3g - HC:73,9g  
 AGS:3,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,8g

19  
 Patatas a la Riojana  
 Salchichas frescas de cerdo  
 Ensalada  
 Pan integral  
 Fruta fresca  
 751,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:41,8g - HC:65,0g  
 AGS:12,3g - Azúcares:17,8g - Sal:4,1g

20  
 Crema de calabacín fresco  
 Estofado de pollo al curry con patatas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 497,0Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,5g - HC:60,5g  
 AGS:3,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

21  
 Brócoli salteado con zanahoria  
 Merluza en salsa de pimientos  
 Pan  
 Fruta ecológica  
 409,9Kcal - Prot:26,7g - Lip:9,2g - HC:49,1g  
 AGS:1,6g - Azúcares:25,2g - Sal:1,6g

REAL FISH

24

Sopa de ave con fideos  
 Abadejo a la gallega  
 Asadillo de pimientos rojos  
 Pan  
 Fruta fresca  
 533,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:11,6g - HC:71,4g  
 AGS:2,4g - Azúcares:22,0g - Sal:3,9g



25  
 Lentejas estofadas  
 Tortilla de calabacín casera  
 Ensalada  
 Pan  
 Fruta fresca  
 607,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,7g - HC:70,5g  
 AGS:4,6g - Azúcares:16,7g - Sal:1,9g

26  
 Sopa de ave con fideos  
 Albóndigas de ternera en salsa  
 Verduras  
 Pan integral  
 Fruta fresca  
 694,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:29,8g - HC:69,9g  
 AGS:9,7g - Azúcares:22,6g - Sal:3,2g

DIA DEL CELIACO

27

Alubias blancas con zanahoria  
 Merluza a la gallega  
 Pan  
 Fruta fresca  
 565,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:8,7g - HC:80,8g  
 AGS:1,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g



28  
 Borraja con patatas salteada  
 Macarrones con tomate casero  
 Pan  
 Fruta ecológica  
 538,4Kcal - Prot:14,7g - Lip:8,6g - HC:96,0g  
 AGS:1,5g - Azúcares:19,2g - Sal:1,6g

JORNADA AMERICANA

31

Patatas dado con salsa brava  
 Hamburguesa mixta completa  
 Lechuga  
 Pan  
 Helado vasito  
 913,6Kcal - Prot:28,5g - Lip:41,6g - HC:85,1g  
 AGS:16,8g - Azúcares:22,9g - Sal:3,9g



**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: 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, rápida y segura.

