

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

Crema de zanahoria
Macarrones con tomate casero
Pan
Yogur natural local

553,6Kcal - Prot:17,6g - Lip:11,1g - HC:91,9g
AGS:3,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

5

Menestra de verduras salteada
Jamoncitos de pollo asado
Lechuga
Pan integral
Platano de canarias

604,2Kcal - Prot:38,9g - Lip:24,0g - HC:54,8g
AGS:5,2g - Azúcares:26,0g - Sal:2,2g

6

Paella mixta
Palometa en fritada con pimientos
Pan
Yogur sabor

662,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:16,3g - HC:94,9g
AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

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
Arroz con salsa de tomate
Pan
Yogur natural local

571,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:13,8g - HC:92,5g
AGS:3,4g - Azúcares:12,2g - Sal:1,8g

12

Judías verdes con patatas salteadas
Pavo estofado con verduras
Pan integral
Platano de canarias

605,2Kcal - Prot:36,0g - Lip:19,6g - HC:63,9g
AGS:4,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,6g

13

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Yogur sabor

616,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:13,0g - HC:78,9g
AGS:3,9g - Azúcares:25,7g - Sal:1,8g

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
Limanda estilo Orio
Pan
Yogur natural local

538,0Kcal - Prot:36,4g - Lip:13,2g - HC:63,8g
AGS:4,2g - Azúcares:10,0g - Sal:1,7g

19

Patatas a la Riojana
Salchichas frescas de cerdo
Ensalada
Pan integral
Platano de canarias

789,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:42,1g - HC:73,0g
AGS:12,4g - Azúcares:22,9g - Sal:4,1g

20

Crema de calabacín fresco
Estofado de pollo al curry con patatas
Pan
Yogur sabor

586,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,8g - HC:68,1g
AGS:6,0g - Azúcares:25,6g - Sal:1,7g

21

Macarrones salteados con champiñones
Merluza en salsa de pimientos
Pan
Fruta ecológica

520,4Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,7g - HC:80,3g
AGS:1,5g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g

REAL FISH

24

Menestra de verduras salteadas
Bacalao al graten con flores de maíz
Pan
Fruta fresca



549,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:24,4g - HC:55,5g
AGS:3,5g - Azúcares:22,3g - Sal:2,1g

25

Lentejas estofadas
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan
Yogur natural local

621,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:24,0g - HC:63,9g
AGS:6,5g - Azúcares:10,3g - Sal:2,1g

26

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras
Pan integral
Platano de canarias

744,2Kcal - Prot:31,6g - Lip:30,8g - HC:78,4g
AGS:10,0g - Azúcares:28,0g - Sal:5,4g

DIA DEL CELIACO

27

Alubias blancas con zanahoria
Merluza a la gallega
Pan
Yogur sabor



654,1Kcal - Prot:37,7g - Lip:13,0g - HC:88,5g
AGS:3,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,7g

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 a: <https://colecchef.com/> y contacta para cualquier duda con 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

