

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

Crema de zanahoria
Macarrones sin gluten con tomate
Pan sin gluten
Yogur natural local

529,8Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,2g - HC:92,9g
AGS:3,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,5g

5

Menestra de verduras salteada
Jamoncitos de pollo asado
Lechuga
Pan sin gluten
Platano de canarias

599,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:23,6g - HC:60,4g
AGS:5,2g - Azúcares:25,1g - Sal:1,8g

6

Paella mixta
Palometa en fritada con pimientos
Pan sin gluten
Yogur sabor

649,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:16,1g - HC:96,9g
AGS:5,4g - Azúcares:23,4g - Sal:1,6g

7

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

10

Espinacas salteadas con patatas
Fogonero al horno con ajo y perejil
Patatas risoladas
Pan sin gluten
Fruta fresca

471,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:11,0g - HC:65,4g
AGS:1,6g - Azúcares:14,6g - Sal:1,8g

11

Crema de verduras frescas
Arroz con salsa de tomate
Pan sin gluten
Yogur natural local

558,2Kcal - Prot:14,5g - Lip:13,6g - HC:94,5g
AGS:3,4g - Azúcares:11,4g - Sal:1,4g

12

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

600,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:19,2g - HC:69,4g
AGS:4,5g - Azúcares:23,9g - Sal:1,2g

13

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

603,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:12,8g - HC:80,9g
AGS:3,9g - Azúcares:24,9g - Sal:1,5g

14

Sopa de ave con fideos sin gluten
Lomo a la Riojana
Pan sin gluten
Fruta ecológica

553,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:17,2g - HC:64,4g
AGS:4,9g - Azúcares:17,4g - Sal:1,3g

17

Coliflor fresca rehogada
Ternera a la jardinera con patatas
Pan sin gluten
Fruta fresca

646,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:34,2g - HC:51,9g
AGS:12,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,2g

18

Arroz con salsa de tomate
Limanda estilo Orio
Pan sin gluten
Yogur natural local

502,8Kcal - Prot:24,4g - Lip:11,3g - HC:76,6g
AGS:3,3g - Azúcares:8,0g - Sal:1,3g

19

Patatas a la Riojana
Salchichas de ave sin gluten a la plancha
Ensalada
Pan sin gluten

784,4Kcal - Prot:21,6g - Lip:41,7g - HC:78,6g
AGS:12,4g - Azúcares:21,9g - Sal:3,7g

20

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

573,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:19,6g - HC:70,1g
AGS:6,0g - Azúcares:24,8g - Sal:1,3g

21

Espirales sin gluten con champiñones
Merluza en salsa de pimientos
Pan sin gluten
Fruta ecológica

510,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:9,0g - HC:83,3g
AGS:1,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,3g

REAL FISH

24

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



536,4Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,3g - HC:57,5g
AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:1,8g

25

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan sin gluten
Yogur natural local

620,2Kcal - Prot:20,6g - Lip:26,0g - HC:76,4g
AGS:6,7g - Azúcares:7,2g - Sal:1,6g

26

Sopa de ave con fideos sin gluten
Albóndigas caseras sin gluten en salsa
Verduras
Pan sin gluten

722,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:29,9g - HC:82,8g
AGS:9,9g - Azúcares:26,1g - Sal:2,9g

DIA DEL CELIACO

27

Alubias blancas con zanahoria
Merluza a la gallega
Pan sin gluten
Yogur sabor



641,3Kcal - Prot:34,9g - Lip:12,8g - HC:90,5g
AGS:3,9g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g

28

Borraja con patatas salteada
Macarrones sin gluten con tomate
Pan sin gluten
Fruta ecológica

514,6Kcal - Prot:10,5g - Lip:8,8g - HC:96,9g
AGS:1,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,3g

JORNADA AMERICANA

31

Patatas con salsa brava
Hamburguesa sin gluten de pollo completa
Lechuga
Pan sin gluten



809,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:37,2g - HC:85,6g
AGS:14,0g - Azúcares:21,1g - Sal:2,5g

Nueva APP Colechef: toda la información sobre el comedor escolar. Descárgatela a: <https://colecchef.com/> y contacta para cualquier duda con soproteapp@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

