

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  
Croquetas de bacalao  
Lechuga  
Pan integral  
Platano de canarias

541,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:17,8g - HC:76,0g  
AGS:2,4g - Azúcares:30,1g - Sal:2,9g

6

Paella de verduras  
Palometa en fritada con pimientos  
Pan  
Yogur sabor

652,3Kcal - Prot:30,8g - Lip:15,3g - HC:96,4g  
AGS:5,1g - Azúcares:25,4g - 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  
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  
Tortilla francesa  
Pan integral  
Platano de canarias

455,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:12,6g - HC:63,1g  
AGS:2,6g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

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 fideos  
Atún encebollado  
Pan  
Fruta ecológica

493,8Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,5g - HC:63,4g  
AGS:1,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

17

Coliflor fresca rehogada  
Abadejo al horno con salteado  
campestre  
Pan  
Fruta fresca

389,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,1g - HC:45,2g  
AGS:2,6g - Azúcares:20,1g - Sal:1,4g

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 estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín casera  
Ensalada  
Pan integral  
Platano de canarias

584,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:20,5g - HC:72,3g  
AGS:4,6g - Azúcares:23,8g - Sal:2,0g

20

Crema de calabacín fresco  
Arroz con verduras  
Pan  
Yogur sabor

595,7Kcal - Prot:17,3g - Lip:11,7g - HC:103,3g  
AGS:3,8g - Azúcares:26,2g - Sal:1,6g

21

Macarrones con tomate casero  
Merluza en salsa de pimientos  
Pan  
Fruta ecológica

525,8Kcal - Prot:26,2g - Lip:8,8g - HC:81,3g  
AGS:1,4g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

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 fideos  
Albóndigas de bacalao con verduritas  
Verduras  
Pan integral  
Platano de canarias

559,2Kcal - Prot:18,3g - Lip:12,1g - HC:94,0g  
AGS:1,4g - Azúcares:26,8g - Sal:2,0g

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

Borrajá 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  
Nuggets de pescado  
Lechuga  
Pan  
Helado vasito



678,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:36,2g - HC:70,2g  
AGS:9,4g - Azúcares:21,6g - Sal:2,7g

**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 comida, más y segura.*

