

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

Crema de zanahoria
Macarrones con tomate casero
Pan
Yogur de soja

572,7Kcal - Prot:17,1g - Lip:10,1g - HC:98,4g
AGS:1,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

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 enfritada con pimientos
Pan
Yogur de soja

606,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:14,3g - HC:87,2g
AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g

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 de soja

590,1Kcal - Prot:16,8g - Lip:12,8g - HC:99,0g
AGS:1,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

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 de soja

560,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:11,0g - HC:71,2g
AGS:1,5g - Azúcares:17,4g - Sal:1,7g

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 de soja

557,1Kcal - Prot:36,0g - Lip:12,2g - HC:70,3g
AGS:2,4g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g

19

Patatas estofadas con verduras
Salchichas frescas de cerdo
Ensalada
Pan integral
Platano de canarias

682,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:28,7g - HC:76,4g
AGS:7,7g - Azúcares:25,5g - Sal:3,8g

20

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

529,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:17,8g - HC:60,4g
AGS:3,7g - Azúcares:17,4g - Sal:1,6g

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 con flores de maíz
Pan
Fruta fresca



403,3Kcal - Prot:24,1g - Lip:8,7g - HC:55,0g
AGS:1,2g - Azúcares:22,3g - Sal:1,9g

25

Lentejas estofadas
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan
Yogur de soja

640,1Kcal - Prot:32,8g - Lip:23,0g - HC:70,4g
AGS:4,8g - Azúcares:16,3g - Sal:2,0g

26

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

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 de soja



597,8Kcal - Prot:34,9g - Lip:11,0g - HC:80,7g
AGS:1,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,6g

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
Hamburguesa sin lactosa de pollo
completa
Lechuga
Pan



762,4Kcal - Prot:34,0g - Lip:32,5g - HC:77,6g
AGS:8,3g - Azúcares:15,4g - Sal:2,8g

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.colechef.com/>
Ideas de menús, actividades, recomendaciones, foro de expertos

