

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



YA PUEDES DESCARGAR NUESTRA APP

JUEVES



VIERNES

VISITA NUESTRO www.blog.colechef.com
Y DESCUBRE UN SIN FÍN DE
CONTENIDOS PARA
LA FAMILIA

06

**¡QUERIDAS FAMILIAS!
LES DESEAMOS
UN FELIZ INICIO DE CURSO
2021-2022**

07

**DESDE SERUNION
ESTAMOS MUY ILUSIONADOS
DE VOLVER
A REENCONTRARNOS CON
TODOS VOSOTROS**

08

FESTIVO

09

CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA
ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE CASERA Y
ATÚN

YOGURT
554,08Kcal-Prot:22,32g-Lip:12,54g-H.C:85,06g

10

SOPA DE AVE
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
440,96Kcal-Prot:11,94g-Lip:7,43g-H.C:79,20g

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS Y ESPINACAS
CHURROS DE PESCADO
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA DE TEMPORADA
498,13Kcal-Prot:15,14g-Lip:17,59g-H.C:67,02g

14

SOPA DE HORTELANA
LOMO DE CERDO EN SALSAS DE MOSTAZA
PAPAS AL VAPOR
HELADO
539,38Kcal-Prot:29,85g-Lip:15,41g-H.C:67,05g

15

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN
CODITOS A LA CARBONARA

FRUTA DE TEMPORADA
471,00Kcal-Prot:15,73g-Lip:10,44g-H.C:74,50g

16

POTAJE DE GARBANZOS
FOGONERO EN SALSAS VERDES CON HUEVO
COCIDO
ARROZ
YOGURT
695,76Kcal-Prot:41,86g-Lip:24,25g-H.C:74,53g

17

SOPA DE PESCADO
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
PAPAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA
633,10Kcal-Prot:19,59g-Lip:27,63g-H.C:70,48g

20

CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
514,65Kcal-Prot:15,07g-Lip:11,08g-H.C:84,49g

21

LENETEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FOGONERO A LA SICILIANA
PAPAS PANADERAS
YOGURT
524,59Kcal-Prot:20,12g-Lip:14,05g-H.C:75,08g

22

SOPA DE FIDEOS
ROPA VIEJA

FRUTA DE TEMPORADA
486,95Kcal-Prot:13,49g-Lip:18,59g-H.C:59,60g

23

POTAJE DE VERDURAS
ARROZ MELOSO MARINERO

HELADO
538,36Kcal-Prot:19,36g-Lip:11,98g-H.C:86,66g

24

RANCHO CANARIO
POLLO AL AJILLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES
PAPAS AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA
519,64Kcal-Prot:44,25g-Lip:17,95g-H.C:43,31g

27

CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA
HAMBURGUESAS CON SALSAS DE TOMATE
CASERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA
581,45Kcal-Prot:22,78g-Lip:21,81g-H.C:69,67g

28

POTAJE DE ACELGAS Y ALUBIAS
TACOS DE ATÚN CON SALSAS DE PIMIENTOS
PAPAS COCIDAS
GELATINA CASERA
570,01Kcal-Prot:41,37g-Lip:21,82g-H.C:48,77g

29

SOPA CASERA DE PICADILLO
CORDON BLEU
ENSALADA TROPICAL
FRUTA DE TEMPORADA
535,47Kcal-Prot:31,11g-Lip:16,48g-H.C:62,10g

30

CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIAS
CODITOS CON VERDURAS Y POLLO

YOGURT
619,10Kcal-Prot:25,59g-Lip:16,00g-H.C:85,16g