



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

**FESTIVO**

POTAJE DE GARBANZOS Y COL  
CROQUETAS DE BACALAO  
ENSALADA VARIADA  
YOGURT

CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIA  
ARROZ CON POLLO AL CURRY  
  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE FIDEOS  
TERNERA EN SALSA DE CHAMPIÑONES  
PAPAS AL VAPOR  
YOGURT

CREMA DE CALABAZA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA  
QUESO RALLADO  
FRUTA DE TEMPORADA

557,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:14,5g - HC:70,5g

427,5Kcal - Prot:12,1g - Lip:20,4g - HC:45,6g

814,2Kcal - Prot:38,1g - Lip:42,2g - HC:68,0g

498,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:11,9g - HC:78,8g

08

09

10

11

12

SOPA DE PESCADO  
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
PAPAS COCIDAS  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
  
YOGURT

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS Y ESPINACAS  
CHURROS DE PESCADO  
ENSALADA ORIENTAL  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE HORTELANA  
LOMO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA  
PAPAS AL VAPOR  
  
YOGURT

POTAJE DE GARBANZOS  
FOGONERO EN SALSA VERDE CON HUEVO  
COCIDO  
ARROZ PILAW  
FRUTA DE TEMPORADA

303,0Kcal - Prot:6,4g - Lip:12,7g - HC:37,1g

682,0Kcal - Prot:42,0g - Lip:25,3g - HC:69,6g

541,9Kcal - Prot:18,7g - Lip:14,4g - HC:81,0g

560,8Kcal - Prot:32,0g - Lip:16,0g - HC:69,2g

647,6Kcal - Prot:21,7g - Lip:27,9g - HC:73,8g

15

16

17

18

19

CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA  
TORTILLA ESPAÑOLA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE LENTEJAS  
FOGONERO A LA SICILIANA  
PAPAS PANADERAS  
YOGURT

RANCHO CANARIO  
POLLO AL AJILLO SALTEADO CON  
CHAMPIÑONES  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE VERDURAS  
ARROZ MELOSO MARINERO  
  
YOGURT

SOPA DE FIDEOS  
ROPA VIEJA  
  
FRUTA DE TEMPORADA

478,6Kcal - Prot:15,0g - Lip:19,0g - HC:56,2g

662,9Kcal - Prot:39,9g - Lip:16,1g - HC:84,5g

556,3Kcal - Prot:41,6g - Lip:15,3g - HC:59,5g

575,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:11,7g - HC:94,1g

542,9Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,3g - HC:55,7g

22

23

24

25

26

CREMA DE GUISANTES Y CALABAZA  
HAMBURGUESAS CON SALSA DE TOMATE  
CASERA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIAS  
ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN  
  
GELATINA CASERA

POTAJE DE ALUBIAS Y ACELGAS  
CORDON BLEU  
ENSALADA TROPICAL  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA CASERA DE PICADILLO  
FOGONERO EN ADOBO  
PAPAS COCIDAS  
  
YOGURT

**JORNADAS HAWAINAS**

ENSALADA DE ARROZ CON SURIMI Y ALSA ROSA /PURÉ DE VERDURAS (INFANTI)  
POLLO EN SALSA DE PIÑA  
MACEDONIA FRUTAS TÍPICAS  
MELÓN Y PIÑA

608,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:34,3g - HC:42,5g

552,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,1g - HC:70,9g

469,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:20,8g - HC:37,0g

784,0Kcal - Prot:46,2g - Lip:34,8g - HC:69,7g

578,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:88,9g

29

30

CREMA DE COL, PUERRO Y ZANAHORIA  
LASAÑA DE CARNE  
  
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS  
FOGONERO A LA VIZCAINA  
PAPAS AL VAPOR  
YOGURT



[www.blog.colechef.com](http://www.blog.colechef.com)  
**DESCUBRE UN SINFIN DE  
CONTENIDOS PARA LA FAMILIA**



580,4Kcal - Prot:20,8g - Lip:24,9g - HC:65,4g

544,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:15,9g - HC:66,3g

✓ *Nuestras ensaladas están aliñadas con AOVE*