



**LUNES**



**MARTES**



**MIÉRCOLES**



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

**JUEVES**



**VIERNES**

**01**

SOPA JARDINERA  
ESTOFADO DE TERNERA

FRUTA DE TEMPORADA

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

**04**

CREMA DE BATATA Y CALABAZA  
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE,PISTO Y HUEVO

FRUTA DE TEMPORADA

537,2Kcal - Prot:14,0g - Lip:12,3g - HC:88,5g

**05**

POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS  
FOGONERO EN SALSA DE ZANAHORIA  
PAPAS AL VAPOR  
YOGURT

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

**06**

SOPA DE LETRAS  
POLLO EMPANADO  
ENSALADA CAPRESE  
FRUTA DE TEMPORADA

501,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,2g - HC:47,4g

**07**

CREMA DE COL, PUERRO Y ZANAHORIA  
LASAÑA DE CARNE

FLASH HELADO

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

**08**

SOPA DE VERDURAS Y ESTRELLITAS  
CHULETA DE CERDO ASADAS  
PAPAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

571,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:20,2g - HC:62,2g

**11**

**DÍA NO LECTIVO**

**12**

**FESTIVO**

**13**

CREMA DE BRÓCOLI  
ARROZ TRES DELICIAS  
ROLLITOS PRIMAVERA CON SALSA  
AGRIDULCE  
FRUTA DE TEMPORADA

604,6Kcal - Prot:18,4g - Lip:18,4g - HC:88,0g

**14**

POTAJE DE VERDURAS  
FOGONERO A LA MEDITERRANEA  
PAPAS ARRUGADAS  
YOGURT

553,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:16,4g - HC:65,9g

**15**

POTAJE DE LENTEJAS  
PIZZA MARGARITA  
FRUTA DE TEMPORADA

597,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:15,5g - HC:82,8g

**18**

SOPA DE ESTRELLITAS  
ALBÓNDIGAS A LA CASERA  
PAPAS COCIDAS

FRUTA DE TEMPORADA

544,7Kcal - Prot:34,5g - Lip:22,6g - HC:46,8g

**19**

POTAJE DE JUDIAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ARROZ SALTEADO  
FLASH HELADO

755,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:31,0g - HC:86,1g

**20**

CREMA DE PUERRO Y CALABAZA  
FOGONERO EN SALSA MARINERA  
PAPAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

421,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:10,3g - HC:54,0g

**21**

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
FIDEUA DE CARNE

YOGURT

402,9Kcal - Prot:16,0g - Lip:8,9g - HC:60,6g

**22**

GARBANZOS COMPUESTOS  
CROQUETAS DE BACALAO  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA DE TEMPORADA

649,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:81,0g

**25**

LENTEJAS ESTOFADAS  
ESPIRALES TRICOLOR CON ATÚN Y SALSA  
POMODORO  
FRUTA DE TEMPORADA

549,4Kcal - Prot:21,8g - Lip:11,0g - HC:85,8g

**26**

CREMA DE HORTALIZAS  
CERDO EN SALSA DE CIRUELA  
PAPAS PANADERAS  
YOGURT

664,2Kcal - Prot:38,2g - Lip:24,2g - HC:69,2g

**27**

SOPA DE FIDEOS  
MERLUZA EMPANADA  
ENSALADA TROPICAL  
FRUTA DE TEMPORADA

573,2Kcal - Prot:23,8g - Lip:19,5g - HC:74,8g

**28**

CREMA DE ACELGAS Y ZANAHORIAS  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL VAPOR  
YOGURT

861,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:38,6g - HC:92,2g

**29**

POTAJE DE ALUBIAS Y VERDURAS  
FOGONERO ENCEBOLLADO CON PAPAS  
FRUTA DE TEMPORADA

472,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:9,0g - HC:61,0g