

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**DESCARGATE LA APP COLECHEF**  
 Para descargaros la App, podéis visitar la web [colecchef.com](http://colecchef.com), donde os redirigimos a Google Play o a la App Store (según sea vuestro dispositivo) para poder hacerlo. O también, a través del código QR incluido

**6**  
 Espirales con tomate  
 Merluza en salsa verde  
 Fruta  
 Kcal: 533,6 Líp: 11,3 Prot: 23,0 HC: 81,1  
 Recomendación de cenas: Verdura/ cerdo con patata/ Lácteo

**7**  
 Crema de zanahoria  
 Jamoncitos de pollo al horno con rodaja de tomate  
 Fruta  
 Kcal: 535,1 Líp: 18,5 Prot:31,8 HC:57,3  
 Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado azul con verdura/ Lácteo

**8**  
 Paella mixta  
 Ternera estofada con zanahoria  
 Fruta  
 Kcal: 824,7,2 Líp: 36,7 Prot: 32,6 HC: 88,2  
 Recomendación de cenas: Sopa/ ave con verdura/ Lácteo

**9**  
 Menestra salteada  
 Tortilla francesa con ensalada  
 Yogur sabores  
 Kcal: 481,7 Líp:16,9 Prot: 26,3 HC: 58,1  
 Recomendación de cenas: Sopa/pescado blanco y verdura/ Fruta

**10**  
 Alubias blancas con hortalizas  
 Gallo en salsa de puerros  
 Fruta  
 Kcal: 523,7 Líp: 9,2 Prot: 27,1 HC: 74,2  
 Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con verdura/ Lácteo

**13**  
 Lentejas con hortalizas  
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
 Fruta  
 Kcal: 549,6 Líp: 14,4 Prot: 21,6 HC: 76,2  
 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con patatas/ Lácteo

**14**  
 Arroz con salsa de tomate  
 Abadejo al horno con ajo y perejil con patata panadera  
 Fruta  
 Kcal: 564,5 Líp: 13,8 Prot:20,8 HC:86,6  
 Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura/ Lácteo

**15**  
 Judías verdes con patatas salteadas  
 Jamoncitos de pollo al horno con rodaja de tomate  
 Yogur natural  
 Kcal: 602,6 Líp: 21,6 Prot: 36,5 HC: 63,6  
 Recomendación de cenas: Pasta / Pescado azul con verduras/ Fruta

**16**  
 Alubias blancas con calabaza  
 Merluza en salsa verde  
 Fruta  
 Kcal: 540,1 Líp: 8,6 Prot: 24,4 HC: 80,9  
 Recomendación de cenas: Verdura /Huevo con pasta / Lácteo

**17**  
 Sopa de ave con fideos  
 Lomo a la riojana  
 Fruta  
 Kcal: 497,9 Líp:14,2 Prot:28,3 HC:61,0  
 Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verdura / Lácteo

**20**  
 Arroz con pisto  
 Ternera estofada con champis  
 Fruta  
 Kcal: 745,7 Líp: 36,9 Prot: 32,6 HC: 83,6  
 Recomendación de cenas: Verdura/ Huevo con pasta/ Lácteo

**21**  
 Lentejas estofadas  
 Fogonero en salsa marinera con rodaja de tomate  
 Fruta  
 Kcal: 568,3 Líp: 8,8 Prot: 28,3 HC:86,3  
 Recomendación de cenas: Verdura en crema/Ave con patatas/ Lácteo

**22**  
 Patatas a la riojana  
 Tortilla francesa con ensalada  
 Yogur sabores  
 Kcal: 688,9 Líp: 29,9 Prot: 28,0 HC: 78,3  
 Recomendación de cenas: Pasta /Cerdo con verdura / Fruta

**23**  
 Crema de calabacín  
 Estofado de pollo al curry  
 Fruta  
 Kcal: 552,4 Líp: 18,7 Prot:31,7 HC: 59,6  
 Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura / Lácteo

**24**  
 Macarrones salteados con champiñones  
 Palometa con pimientos  
 Fruta  
 Kcal: 563,9 Líp: 13,9 Prot: 23,2 HC: 82,4  
 Recomendación de cenas: Verdura/ ave con arroz/ Lácteo

**27**  
 Menestra de verduras salteadas  
 Gallo en salsa de pimientos  
 Fruta  
 Kcal: 401,5 Líp:8,6 Prot: 19,7 HC: 58,4  
 Recomendación de cenas: Arroz/ cerdo con verdura/ Lácteo

**28**  
 Alubias blancas con hortalizas  
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
 Fruta  
 Kcal: 549,1 Líp:14,3 Prot:19,5 HC:75,1  
 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado Azul con arroz / Lácteo

**29**  
 Sopa de ave con fideos  
 Albóndigas en salsa española con verduritas  
 Fruta  
 Kcal: 641,5 Líp: 23,9 Prot: 22,4 HC:79,1  
 Recomendación de cenas: Pasta /Ave con verdura/ Lácteo

**30**  
 Arroz con salsa de tomate  
 Merluza en salsa de zanahoria  
 Fruta  
 Kcal:499,9 Líp:9,3 Prot: 17,5 HC:81,1  
 Recomendación de cenas: Verdura/ ternera con patata/ Lácteo

**HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES**