

**Martes y jueves  
pan integral**

NO LECTIVO

1

Pasta integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y aceituna  
Fruta fresca  
502,7,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:12,1g - HC:67,0g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Cerdo con verdura/ Lácteo

2

Alubias pintas con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, manzana y maíz  
Yogur natural **GUARDA TU ENVASE**  
570,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,5g - HC:68,2g  
Recomendación de cenas: Sopa/  
Ternera con verdura/ Lácteo

3

Acelgas con patatas salteadas  
Pollo asado al limón  
Fruta fresca  
Zum de naranja sin azúcar añadido  
454,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,9g - HC:55,6g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con  
patata/ Lácteo

4

7

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón  
Lomo adobado al horno  
Asadillo de pimientos verdes  
Fruta fresca  
499,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,3g - HC:52,4g  
Recomendación de cenas: Pasta  
/Ternera con patata/ Lácteo

8

Sopa de ave con fideos  
Caballa a la bilbaína  
Fruta fresca  
380,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,8g - HC:44,4g  
Recomendación de cenas: Verdura crema  
/Huevo con verdura/ Lácteo

9

Alubias con zanahoria  
Tortilla de patata con cebolla  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
505,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,6g - HC:58,7g  
Recomendación de cenas: Verdura/  
Pescado blanco con verdura/ Lácteo

10

Coliflor salteada  
Pollo a la jardinera  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Yogur natural  
553,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:22,3g - HC:51,4g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo  
con verdura/ Fruta

11

Garbanzos estofados  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Vaso de leche  
Fruta fresca  
475,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:13,2g - HC:56,5g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con  
patata/ Lácteo

¡Plantamos nuestra legumbre!

**¡Plantamos nuestra legumbre! 14**

Arroz con salsa de tomate  
Fogonero con pimientos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
428,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:12,1g - HC:56,3g  
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con  
patata/ Lácteo

15

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino  
Tortilla francesa  
con jamón york y rodj tomate  
Yogur natural  
525,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,2g - HC:67,2g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Huevo con verdura/ Fruta

¿Has visto cómo germinan las legumbres?  
**¿Has visto cómo germinan las legumbres? 16**

Crema de calabacín con picatostes  
Lomo a la riojana  
Fruta fresca  
428,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,1g - HC:43,3g  
Recomendación de cenas: Verdura  
crema/Pescado blanco con pasta/ Lácteo

17

Lentejas con quinoa  
Merluza en salsa con guisantes  
Fruta fresca  
462,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:9,2g - HC:60,0g  
Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con  
verdura/ Lácteo



18

Menestra de verduras salteadas  
**Taco de verdura superfood**  
Zum de naranja sin azúcar añadido  
Fruta fresca  
603,8Kcal - Prot:36,0g - Lip:22,1g - HC:62,4g  
Recomendación de cenas: Verdura /Ave con  
patata/ lácteo

21

Judías verdes con patatas salteadas  
Tortilla de patata con cebolla  
Ensalada de tomate, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
431,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:16,1g - HC:52,6g  
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera  
con patata/ Lácteo

22

Garbanzos castellanos  
Abadejo al horno con ajo y perejil con patata  
panadera  
Yogur natural  
537,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,0g - HC:61,2g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Huevo con verdura / Fruta

23

Acelgas con patatas salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas  
provenzales  
Asadillo de pimientos rojos  
Fruta fresca  
381,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:16,9g - HC:30,0g  
Recomendación de cenas: Verdura /Pescado  
blanco con pasta/ Lácteo

24

Alubias con calabaza  
Merluza en salsa de puerros  
Fruta fresca  
404,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:7,9g - HC:52,0g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con  
verdura/ Lácteo

25

Pasta ecológica con tomate  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Vaso de leche  
Fruta fresca  
674,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:32,1g - HC:82,8g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con  
patata/ Lácteo

28

Judías verdes con patatas salteadas  
Lomo adobado al horno  
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
Fruta fresca  
486,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:21,8g - HC:38,5g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado  
blanco con pasta/ Lácteo

29

Lentejas con verduras  
Fogonero en salsa con champiñones  
Fruta fresca  
453,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:8,5g - HC:60,6g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Huevo con verduras / Lácteo

30

Crema de espinacas con picatostes  
Estofado de pollo al curry  
Yogur natural con toppings  
441,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:15,8g - HC:42,8g  
Recomendación de cenas: Pasta /  
Ternera con verdura/ Fruta

En APP COLECHEF encontrarás los  
menús y las actividades que se  
realizan durante el servicio de  
comedor.

Alimenta tu tranquilidad.  
**¡DA EL SALTO  
A COLECHEF!**

Más comida, fácil y segura.

