

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

Ensalada de lentejas con pimiento rojo, pepino y zanahoria
Nuggets de brócoli y queso
Lechuga y maíz
Pan blanco/integral y Fruta fresca
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g
AGS:4,9g - Azúcares:20,0g - Sal:2,0g

09

Crema de alubias blancas
Contramuslo de pollo al horno
Lechuga y tomate
Pan blanco/integral y Fruta fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g
AGS:3,9g - Azúcares:15,0g - Sal:1,8g

16

Espirales gratinados
Boquerones a la andaluza
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Fruta fresca
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g
AGS:3,1g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

23

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y maíz
Pan blanco/integral y Fruta fresca
527,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:15,9g - HC:68,6g
AGS:2,7g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

30

Crema de alubias blancas
Arroz tres delicias
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g
AGS:5,7g - Azúcares:14,7g - Sal:1,9g

03

Crema de verano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y tomate
Pan blanco/integral y Fruta fresca
530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g
AGS:2,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,8g

10

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Fruta fresca
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g
AGS:9,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g

17

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Fruta fresca
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
AGS:1,6g - Azúcares:19,4g - Sal:1,4g

24

Ensalada de arroz y verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ruedas de tomate y aceitunas negras
Pan blanco/integral y Fruta fresca
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g
AGS:2,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

31

Vichyssoise con picatostes
Lazos a la boloñesa vegetal
Pan blanco/integral y Yogur natural
607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g
AGS:5,9g - Azúcares:20,9g - Sal:1,5g

04

Ensalada variada con quinoa y cebolla crujiente
Pechuga de pollo al horno
Patatas chips
Pan blanco/integral y Fruta fresca
568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g
AGS:3,6g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

11

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al graten con copos de maíz y zanahoria baby
Pan blanco/integral y Yogur natural
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g
AGS:3,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g

18

Salmorejo casero
Pechuga de pavo al horno
Calabacín rebozado
Pan blanco/integral y Fruta fresca
537,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:20,8g - HC:52,6g
AGS:3,3g - Azúcares:16,2g - Sal:1,3g

25

Crema de calabacín con cebolla crujiente
Salteado de garbanzos con cous cous
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g
AGS:2,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g

05

Paella de verduritas
Caldereta de rape y calamares con patatas
-
Pan blanco/integral y Yogur natural
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g
AGS:5,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

12

Macarrones al pesto
Lentejas con calabaza
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g
AGS:7,9g - Azúcares:25,4g - Sal:1,1g

19

Ensalada Waldorf (patata, lechuga, mayonesa, manzana y nueces)
Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g
AGS:9,8g - Azúcares:22,8g - Sal:3,9g

26

Macarrones con tomate
Merluza a la andaluza
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Yogur natural
589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g
AGS:3,6g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g

06

Tallarines napolitana
Hamburguesa a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Fruta fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g
AGS:6,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g

13

Judías verdes con patatas al vapor
Hamburguesa vegetal a la plancha
Tomate aliñado
Pan blanco/integral y Fruta fresca
541,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:28,1g - HC:46,9g
AGS:7,5g - Azúcares:19,6g - Sal:3,2g

20

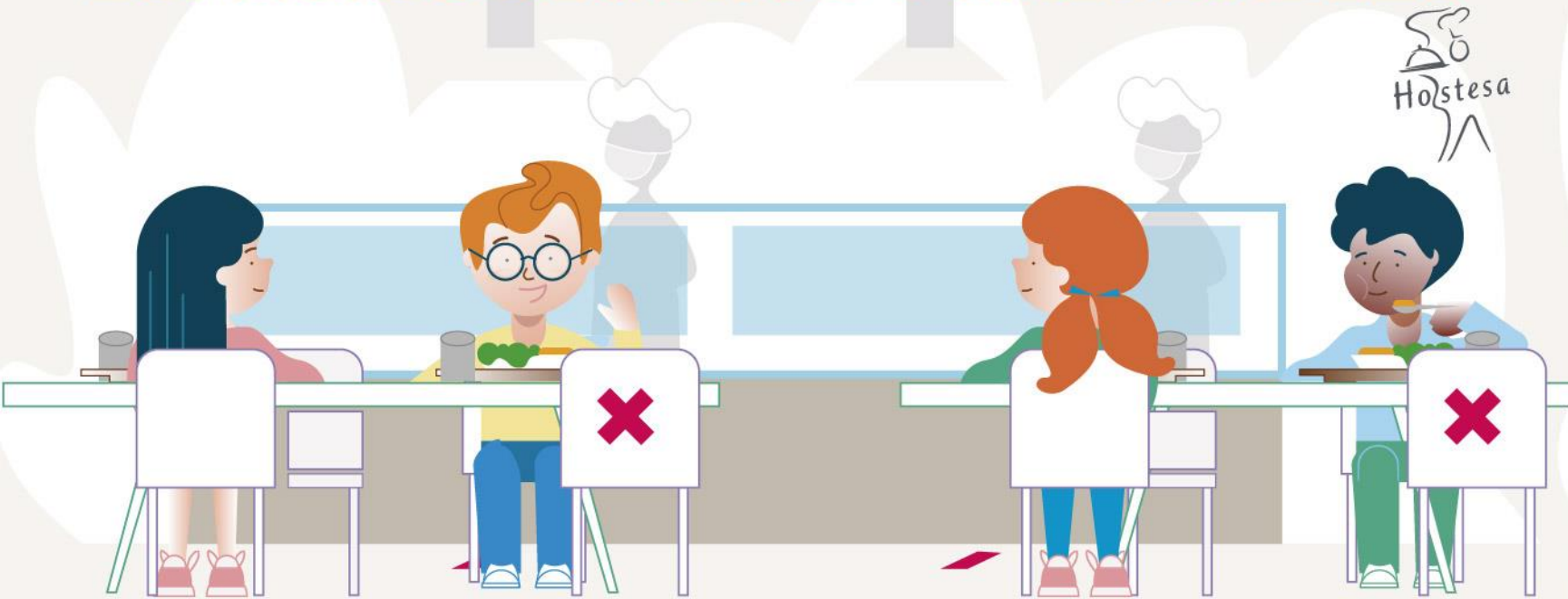
Crema de verduras d temporada
Paella mixta
-
Pan blanco/integral y Yogur natural
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g
AGS:5,0g - Azúcares:19,8g - Sal:3,3g

27

Judías verdes con patatas al vapor
Pechuga de pavo al horno
Lechuga y remolacha
Pan blanco/integral y Fruta fresca
603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g
AGS:1,0g - Azúcares:18,5g - Sal:1,0g



VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES



En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.

1 Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

2 Aplicamos todas las medidas para mantener el **distanciamiento de seguridad** y evitar el contacto.

3 Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de **Seguridad alimentaria**.

Visita la web del cole para más información



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

@hostesa

www.hostesa.com

Entidades colaboradoras:

