

Martes y jueves pan integral

FEBRERO

BASAL

6
Pasta integral con champiñones
Fogonero al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
459,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:13,2g - HC:57,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura/ Lácteo

7
Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Tortilla de patata
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca
611,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,2g - HC:78,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ternera con arroz/ Lácteo

13
Judías verdes con patata
Lomo en salsa de zanahoria
Fruta fresca
487,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:16,7g - HC:47,9g
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado blanco con arroz/ Lácteo

14
Garbanzos castellanos
Gallo al horno con sus patatitas
Yogur natural
596,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:15,9g - HC:74,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura/ Fruta fresca

20
Menestra de verduras salteadas
Lomo asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
642,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:37,8g - HC:44,2g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado blanco con verdura/ Lácteo

21
Lentejas con verduras
Fogonero al horno
Asadillo de pimientos rojos
Pan integral
Fruta fresca
455,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:11,3g - HC:56,1g
Recomendación de cenas: Arroz / Ternera con verdura/ Lácteo

27
Coliflor a la gallega
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural
436,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:18,5g - HC:48,1g
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado blanco con verdura/ Fruta fresca

28
Potaje de alubias blancas
Gallo en salsa de pimientos
Fruta fresca
497,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:9,6g - HC:65,7g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura/ Fruta fresca

1
Judías verdes con patatas
Caballa a la bilbaína
Rodaja de tomate
Fruta fresca
436,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:18,0g - HC:44,8g
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verdura/ Lácteo

8
Menestra de verduras salteadas
Lomo a la riojana
Fruta fresca
463,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,9g - HC:48,0g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura/ Lácteo

15
Crema de calabaza con aceite de pimentón
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
478,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,9g - HC:37,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con verdura/ Lácteo

22
Crema de verduras con picatostes
Estofado de pollo al curry
Yogur natural
532,4Kcal - Prot:33,5g - Lip:18,9g - HC:49,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado azul con pasta/ Fruta fresca

2
Sopa de ave con fideos
Pollo a la jardinera
Fruta fresca
460,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:15,7g - HC:47,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado con verdura/ Lácteo

9
Lentejas con quinoa
Merluza en salsa con guisantes
Ensalada de lechuga
Yogur natural
598,2Kcal - Prot:39,6g - Lip:15,0g - HC:69,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con patata/ Fruta fresca

16
Alubias con calabaza
Merluza a las finas hierbas
Rodaja de tomate
Fruta fresca
506,0Kcal - Prot:27,4g - Lip:11,6g - HC:62,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con verdura/ Lácteo

23
Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata
Loncha de jamón york
Fruta fresca
560,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,9g - HC:66,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura/ Lácteo

3
Garbanzos estofados
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
Vaso de leche
503,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:13,7g - HC:57,9g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con patata/ Lácteo

10
Crema de calabacín con picatostes
Estofado de ternera con verduritas
Fruta fresca
Vaso de leche
586,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:31,9g - HC:46,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado azul con verdura/ Lácteo

17
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Vaso de leche
537,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:16,5g - HC:80,2g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con patata/ Lácteo

24
Patatas a la riojana
Caballa al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
Vaso de leche
667,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:34,4g - HC:66,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura/ Lácteo



DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargaros la App, podéis visitar la web 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