

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



VISITA NUESTRO
www.blog.colechef.com
Y DESCUBRE UN SIN FÍN DE
CONTENIDOS PARA
LA FAMILIA

**BIENVENIDOS
LES DESEAMOS
UN FELIZ INICIO DE CURSO
2021-2022**

**DESDE SERUNION
ESTAMOS MUY ILUSIONADOS
DE VOLVER
A REENCONTRARNOS CON
TODOS VOSOTROS**



09
**CREMA DE VERDURAS
FOGONERO AL HORNO
ARROZ**
VEGETABLES CREAM
FIREPLACE IN GREEN SAUCE
RICE
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
554,08Kcal-Prot:22,32g-Lip:12,54g-H.C:85,06g

10
**SOPA DE PESCADO
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA**
FISH SOUP
MIXED MEATBALLS TO THE GARDENER
GIVEN POTATOES
YOGURT DESNATADO
440,96Kcal-Prot:11,94g-Lip:7,43g-H.C:79,20g

13
**CREMA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA
POLLO AL AJILLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES
VERDURAS ASADAS**
BROCCOLI AND CARROT CREAM
CHICKEN WITH GARLIC SAUTE
WITH MUSHROOMS
ROASTED VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
498,13Kcal-Prot:15,14g-Lip:17,59g-H.C:67,02g

14
**MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL VAPOR
ENSALADA MIXTA**
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL
DOWN TO THE SICILIAN
MIXED SALAD
YOGURT DESNATADO
539,38Kcal-Prot:29,85g-Lip:15,41g-H.C:67,05g

15
**POTAJE DE VERDURAS Y DADOS DE QUESO
TORTILLA ESPAÑOLA
TOMATES ALIÑADOS**
VEGETABLE STEW AND CHEESE DICE
SPANISH TORTILLA WITH
NATURAL TOMATO SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
471,00Kcal-Prot:15,73g-Lip:10,44g-H.C:74,50g

16
**RANCHO CANARIO
CINTA DE LOMO ASADA
COLIFLOR AJORRIERO**
CANARIO RANCH
TAPE OF LOIN IN PLUM SAUCE
AJORRIERO CAULIFLOWER
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
695,76Kcal-Prot:41,86g-Lip:24,25g-H.C:74,53g

17
**CREMA DE ZANAHORIAS
PIZZA VEGETAL
CARROT CREAM
MARGARITA PIZZA
YOGURT DESNATADO**
63 3,10Kcal-Prot:19,59g-Lip:27,63g-H.C:70,48g

20
**SOPA CASERA DE PICADILLO
CERDO BRASEADO
ENSALADA TROPICAL**
HOMEMADE PICADILLO SOUP
BLEU CORD IN THE OVEN
TROPICAL SALAD
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
65Kcal-Prot:15,07g-Lip:11,08g-H.C:84,49g

21
**CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA
REVUELTO DE PAPAS Y JAMÓN
CAULIFLOWER AND CARROT CREAM
SCRAMBLED POTATOES AND SAUSAGES
YOGURT DESNATADO**
4,59Kcal-Prot:20,12g-Lip:14,05g-H.C:75,08g

22
**POTAJE DE ACELGAS Y ALUBIAS
TACOS DE ATÚN HORNO
PAPAS AL VAPOR**
POTATO OF ACCELGAS AND BEANS
TUNA TACOS WITH PEPPER SAUCE
STEAMED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
86,95Kcal-Prot:13,49g-Lip:18,59g-H.C:59,60g

23
**CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA CON
ACEITE AROMATIZADO
HAMBURGUESAS AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS**
PEAS AND CARROT CREAM
BURGERS /WHITE RICE
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
538,36Kcal-Prot:19,36g-Lip:11,98g-H.C:86,66g

24
**CREMA DE COL, PUERRO Y ZANAHORIA
PASTA SALTEADA CON ATÚN Y VERDURAS
YOGURT DESNATADO**
19,64Kcal-Prot:44,25g-Lip:17,95g-H.C:43,31g

27
**CREMA DE BATATA Y CALABAZA CON PICATOSTES
ARROZ CON TOMATE, PISTO Y HUEVO
BATATA AND PUMPKIN CREAM WITH PICATOSTES
RICE WITH TOMATO, PISTO AND EGG
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT**
569,87Kcal-Prot:23,13g-Lip:25,05g-H.C:58,26g

28
**POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS
FOGONERO AL HORNO
PAPAS ACICIDAS**
CHICKPEA AND SPINACH
FIREPLACE IN CARROT SAUCE
ACOCIDED POTATOES
YOGURT DESNATADO
520,92Kcal-Prot:28,91g-Lip:10,41g-H.C:75,88g

29
**SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
ENSALADA CAPRESE**
ALPHABET SOUP
BREADED CHICKEN
CAPRESE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
508,75Kcal-Prot:15,47g-Lip:11,52g-H.C:82,60g

30
**POTAJE DE VERDURAS
ESTOFADO DE TERNERA AL TOMILLO
VERDURAS**
VEGETABLE SOUP
BEEF STEW WITH THYME
GIVEN POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
797,71Kcal-Prot:39,56g-Lip:34,45g-H.C:79,16g

