



Lunes

DÍA 6

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ZUMO DE FRUTAS

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

DÍA 13

MACARRONES CON TOMATE Y
CHORIZO
ROTTI DE PAVO ASADO CON
VERDURAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

DÍA 20

FESTIVO

DÍA 27

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON
VERDURAS AL HORNO
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	15	24	60

Martes

DÍA 7

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA
CON PATATAS ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	20	35	89

DÍA 14

CREMA DE CALABACÍN
ALBONDIGAS DE BACALAO CON
TOMATE Y PATATAS COCIDAS
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	23	13	97

DÍA 21

COLIFLOR A LA NAPOLITANA CON
JAMÓN SERRANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON
PATATAS DADO
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
591	30	26	60

DÍA 28

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
ZANAHORIAS Y J.YORK
SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA
CON PURÉ DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
485	19	22	52

Miércoles

DÍA 1

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA DE TOMATE
ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
683	17	24	101

DÍA 8

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
HAMBURGUESA DE PESCADO CON
RODAJAS DE TOMATE
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
574	29	23	64

DÍA 15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	22	16	94

DÍA 22

PAELLA CAMPERA
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑÓN
Y R. DE TOMATE
ZUMO DE FRUTAS

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
470	17	26	62

DÍA 29

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
EMPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
556	23	23	66

Jueves

DÍA 2

REVUELTO DE CHAMPIÑONES
SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE Y
PATATAS DADO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
708	21	42	61

DÍA 9

SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON
BACON
POLLO AL HORNO CON PATATAS
FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	27	28	70

DÍA 16

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN
SERRANO
SAN JACOBO CON PATATAS DADO AL
HORNO
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	20	41	63

DÍA 23

CREMA DE VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
456	16	15	65

DÍA 30

CREMA DE ESPINACAS
CONTRAMUSLOS DE POLLO EN
PEPITORIA CON ARROZ BLANCO
ZUMO DE FRUTAS

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
467	20	9	77

Viernes

DÍA 3

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO CON VERDURAS
AL HORNO
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	31	26	81

DÍA 10

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS
LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA
CON ZANAHORIAS BABY
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	34	24	103

DÍA 17

PAELLA DE VERDURAS
CROQUETAS DE MERLUZA CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
ZUMO DE FRUTAS

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	25	27	94

DÍA 24

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
BOCADITOS DE BACALAO REBOZADO
CON VERDURAS AL HORNO
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	23	18	66

DÍA 31

NO LECTIVO

Alimentos consumidos en la comida

- Arroz, pasta, patata o legumbres
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

Sugerencias para la cena

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

Si desea consultar los ingredientes de cada plato rogamos nos escriba a: info@colesa.es
Avenida Valdelaparra 49, 28108 - Alcobendas (Madrid) T. 91 662 93 08 www.colesa.es;
Nº DE REGISTRO SANITARIO 26.10953/M - PICK NICK CATERING, S.L. - CIF B85630317