

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

488 Kcal 39,9g Prot 25g Lip 25,4g Hc 2	769 Kcal 60,3g Prot 35,7g Lip 46,1g Hc 3	590 Kcal 42,5g Prot 19,3g Lip 59,4g Hc 4	984 Kcal 43,1g Prot 50,8g Lip 78,7g Hc 5	706 Kcal 52,7g Prot 10,9g Lip 86,4g Hc 6
Cardo a la navarra Lomo con piperrada Yogur	Sopa pollo con verduritas ECO Pollo al horno con manzana Fruta de temporada	Macarrones con Atún ECO Filete de merluza al Orio Yogur liquido	Acelga fresca con patata F. ruso casero con ternera Fruta de temporada	Potaje garbanzo con zanahoria ECO Lomo de halibut empanado Fruta de temporada
1054 Kcal 30,4g Prot 93,2g Lip 20g Hc 9	859 Kcal 62,7g Prot 23,5g Lip 86,2g Hc 10	717 Kcal 46,5g Prot 21,9g Lip 74,8g Hc 11	668 Kcal 47,6g Prot 11,3g Lip 91,4g Hc 12	845 Kcal 22g Prot 32,2g Lip 103,4g Hc 13
Judía verde con patata Salchichas frescas horno con g. Natillas de vainilla	Lentejas con calabacin Bacalao a la romana Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Guiso ternera con zanahoria Fruta de temporada	Arroz con tomate casero Cazuela de rape Yogur	Guisantes con refrito San Jacobo casero Fruta de temporada
780 Kcal 51,3g Prot 30,7g Lip 64,9g Hc 16	560 Kcal 48,6g Prot 25,4g Lip 36,4g Hc 17	769 Kcal 62,8g Prot 37,2g Lip 84,3g Hc 18	702 Kcal 18,4g Prot 24g Lip 100,6g Hc 19	889 Kcal 60,6g Prot 45,7g Lip 53,2g Hc 20
Menestra de verduras Pavo al horno con naranja Fruta de temporada	Sopa de fideos ECO Lomo empanado con pimientos Yogur	Alubia blanca estofada Limanda horno c/ verduras asadas Bizcocho casero	Macarrones boloñesa ECO Tortilla de patata con cebolla Yogur	Borrajá fresca con patata Pollo asado en su jugo Fruta de temporada
585 Kcal 44,9g Prot 31g Lip 29,8g Hc 23	826 Kcal 61,7g Prot 22,1g Lip 77,6g Hc 24	783 Kcal 47,8g Prot 32,7g Lip 65,2g Hc 25	755 Kcal 34,6g Prot 48,1g Lip 40,9g Hc 26	537 Kcal 12,9g Prot 10,7g Lip 91,7g Hc 27
Berza con patatas Bistec de pollo al ajillo Yogur	Alubia roja con calabaza ECO Tilapia rebozada con sésamo ECO Fruta de temporada	Judía v. redonda salteada Filete de ternera en salsa Fruta de temporada	Crema de patata y zanahoria Albóndigas caseras Yogur	Arroz Campero Croquetas artesanas de bacalao Fruta de temporada

NOTA INFORMATIVA:

En este comienzo de curso escolar, hemos adaptado los espacios de nuestros comedores y hemos seguido estrictamente los Protocolos y requerimientos sanitarios necesarios para una vuelta al cole garantizando la máxima seguridad.

Gourmetfood ha trabajado con todo su equipo de monitoraje, encargados y gestores para planificar la atípica vuelta de los comedores escolares y de las empresas.

Además, el equipo de cocina, reparto y departamento Dietético, cumple con todos los protocolos de seguridad especial COVID-19.

Todas estas premisas las llevamos a cabo sin perder uno de nuestros principales objetivos que se basa en Atender, Alimentar y Educar a nuestros comensales.