

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
1038 Kcal 32,2g Prot 73,7g Lip 53,3g Hc 1	583 Kcal 57,5g Prot 17,4g Lip 36,6g Hc 2	1006 Kcal 33,5g Prot 67,9g Lip 54,1g 3	534 Kcal 27,8g Prot 9,3g Lip 83,3g Hc 4	770 Kcal 51,5g Prot 22,2g Lip 80,5g Hc 5
Judía verde con patata Salchichas frescas horno con g. Fruta de temporada	Alubia roja con calabaza ECO Limanda horno c/ verduras asadas Yogur	Coliflor salteada Lomo adobado con patatas Fruta de temporada	Arroz con tomate casero Abadejo a la andaluza Yogur	Sopa de cocido ECO Cocido Madrileño Fruta de temporada
642 Kcal 45,6g Prot 14g Lip 67,6g Hc 8	717 Kcal 65,8g Prot 38,3g Lip 22,5g Hc 9	796 Kcal 58g Prot 24,4g Lip 79,9g Hc 10	690 Kcal 17,1g Prot 25,3g Lip 96,6g Hc 11	926 Kcal 39,4g Prot 50,8g Lip 69,5g Hc 12
Alubia blanca estofada Filete de merluza con panache de verduras Fruta de temporada	Crema brocoli ECO Pollo al horno con manzana Yogur	Guisantes ECO salteados Lomo empanado con pimientos Fruta de temporada	Macarrones con Atún ECO Tortilla de patata con cebolla Yogur liquido	Borrajá fresca con patata F. ruso casero con ternera Fruta de temporada
640 Kcal 48,2g Prot 31,3g Lip 38,2g Hc 15	1049 Kcal 43,8g Prot 34,9g Lip 125,5g 16	754 Kcal 36,7g Prot 33,5g Lip 66,1g Hc 17	1249 Kcal 134,3g Prot 40,8g Lip 83,6g Hc 18	737 Kcal 17,3g Prot 21,7g Lip 110,2g Hc 19
Patatas a la riojana Pavo al horno con naranja Yogur	Lentejas con arroz integral Croquetas artesanas de bacalao Fruta de temporada	Judía v. redonda salteada Pollo al curry Fruta de temporada	Canelones espinacas gratinados Bacalao al horno con calabacin y calabaza Bizcocho casero	Crema hortelana Arroz Campero Fruta de temporada
714 Kcal 59,3g Prot 41,6g Lip 22,6g Hc 22	692 Kcal 28g Prot 18,4g Lip 96,2g Hc 23	608 Kcal 48,5g Prot 27g Lip 39,7g Hc 24	702 Kcal 13,2g Prot 28,9g Lip 87,8g Hc 25	745 Kcal 47g Prot 14,7g Lip 92,1g Hc 26
Cardo a la navarra Pollo asado en su jugo Yogur	Macarrones boloñesa ECO Tortilla francesa con atún Fruta de temporada	Acelga fresca con patata Filete de ternera en salsa Yogur	Sopa pollo con verduritas ECO San Jacobo casero Fruta de temporada	Garbanzos de la abuela Merluza rebozada con guarnic. 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.