

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

797 Kcal 66.8g Prot 52.8g Lip 21.5g Hc 6 **736 Kcal 61.5g Prot 50.8g Lip 52.6g Hc 7** **684 Kcal 28.9g Prot 30.8g Lip 69.6g Hc 8** **683 Kcal 39.9g Prot 21.4g Lip 74.2g Hc 9**

Crema calabacín ECO con queso
Lomo de cerdo con pimientos
Yogur

Borraja fresca con patata
Pollo al horno con manzana
Fruta de temporada

Macarrones con chistorra ECO
Tortilla francesa con atún
Yogur líquido

Cardo a la navarra
Lomo de halibut empanado
Fruta de temporada

258 Kcal 6.7g Prot 13.3g Lip 25.8g Hc 12 **1186 Kcal 99.5g Prot 43.7g Lip 80.6g Hc 13** **340 Kcal 38.9g Prot 56.5g Lip 37.7g Hc 14** **1420 Kcal 63g Prot 73.2g Lip 124.5g Hc 15** **768 Kcal 47.3g Prot 21.1g Lip 85.6g Hc 16**

Patatas a la riojana
Croqueta Artesana de Jamón Curado
Yogur

Alubia roja con calabaza ECO
Bacalao con tomate casero
Fruta de temporada

Judía v. redonda salteada
F. ruso casero con ternera
Yogur

Paella mixta
Filete merluza horno con g.
Bizcocho casero

Sopa de cocido ECO
Cocido Madrileño
Fruta de temporada

1160 Kcal 47.6g Prot 64.5g Lip 88.2g Hc 19 **676 Kcal 37.8g Prot 3.1g Lip 116.1g Hc 20** **756 Kcal 10.9g Prot 48.8g Lip 65.7g Hc 21** **909 Kcal 17.9g Prot 37.6g Lip 113.5g Hc 22** **745 Kcal 50.2g Prot 18.2g Lip 81.5g Hc 23**

Menestra de verduras
Salchichas frescas horno con g.
Yogur

Lacitos vegetales con bacon
Cazuela de Rape en Salsa Verde
Fruta de temporada

Crema zanahoria
Tortilla de patata con cebolla
Yogur

Acelga fresca con patata
San Jacobo casero
Fruta de temporada

Lentejas con verduras
Limanda rebozada c/g
Fruta de temporada

871 Kcal 67.6g Prot 36.1g Lip 60.1g Hc 26 **397 Kcal 42.5g Prot 18.2g Lip 14.9g Hc 27** **748 Kcal 45.5g Prot 30g Lip 66.6g Hc 28** **835 Kcal 36.6g Prot 57.6g Lip 35.9g Hc 29** **641 Kcal 27.2g Prot 18.4g Lip 74.2g Hc 30**

Guisantes ECO salteados
Pollo asado en su jugo
Fruta de temporada

Sopa de quinoa ECO
Filete de ternera en salsa
Yogur

Patatas con costilla
Filete de merluza al Orio
Fruta de temporada

Judía verde con patata
Albóndigas caseras
Yogur

Alubia estilo pocha con borraja
Fogonero con pisto verduras
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.

