

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
754 Kcal 65,9g Prot 40,5g Lip 27,3g Hc <b>1</b>	799 Kcal 53,5g Prot 30,3g Lip 69,8g Hc <b>2</b>	752 Kcal 42g Prot 15g Lip 107,8g Hc <b>3</b>	350 Kcal 30,2g Prot 26,7g Lip 106,1g Hc <b>4</b>	
	Sopa de quinoa ECO Pollo al horno con manzana Yogur	Acelga fresca con patata Estofado de pavo con patatas Fruta de temporada	Macarrones con tomate ECO Cazuela de Rape en Salsa Verde Natillas de vainilla	Alubia roja con calabaza ECO Tortilla de patata con cebolla Fruta de temporada
704 Kcal 50,2g Prot 35,8g Lip 42,1g Hc <b>7</b>	1064 Kcal 97g Prot 29,2g Lip 89g Hc <b>8</b>	894 Kcal 41,6g Prot 58,1g Lip 44,7g Hc <b>9</b>	955 Kcal 56,1g Prot 44,5g Lip 78,3g Hc <b>10</b>	777 Kcal 46,9g Prot 31,7g Lip 67,1g Hc <b>11</b>
Patatas a la riojana Bistec de pollo al ajillo Yogur	Potaje garbanzo con zanahoriaECO Bacalao con tomate casero Fruta de temporada	Judía v. redonda salteada Albóndigas caseras Yogur	Crema brócoli ECO Limanda rebozada c/g Bizcocho casero	Cardo a la navarra Filete de ternera en salsa Fruta de temporada
871 Kcal 39,9g Prot 42,8g Lip 74,4g Hc <b>14</b>	843 Kcal 39,7g Prot 42,4g Lip 67,5g Hc <b>15</b>	710 Kcal 42g Prot 49,9g Lip 22,6g Hc <b>16</b>	947 Kcal 57,1g Prot 23,9g Lip 117,6g Hc <b>17</b>	662 Kcal 28,2g Prot 20,3g Lip 74,2g Hc <b>18</b>
Menestra de verduras Croquetas artesanas de bacalao Yogur	Sopa de fideos ECO F. ruso casero con ternera Fruta de temporada	Borrajá fresca con patata Haliburt al horno con guarnicion Yogur	Macarrones boloñesa ECO Pechuga pavo sajonia con g. Fruta de temporada	Alubia blanca estofada Fogonero con pisto verduras Fruta de temporada
871 Kcal 48,7g Prot 32,1g Lip 86g Hc <b>21</b>	695 Kcal 63,2g Prot 40,2g Lip 19,3g Hc <b>22</b>	808 Kcal 40,4g Prot 19,3g Lip 112,1g <b>23</b>	599 Kcal 24,9g Prot 43,2g Lip 24g Hc <b>24</b>	601 Kcal 42,2g Prot 8,5g Lip 75,9g Hc <b>25</b>
Crema Quinoa y vegetales Lomo con tomate casero Fruta de temporada	Sopa pollo con verduritas ECO Pollo asado en su jugo Yogur	Arroz con tomate casero Filete de merluza al Orio Fruta de temporada	Judía verde con patata Tortilla de queso Yogur	Lentejas con verduras Abadejo a la andaluza Fruta de temporada
931 Kcal 38,6g Prot 56,1g Lip 59g Hc <b>28</b>	730 Kcal 50,5g Prot 33,9g Lip 54,1g Hc <b>29</b>	946 Kcal 16g Prot 47g Lip 102g Hc <b>30</b>		
Guisantes ECO salteados Salchichas frescas horno con g. Fruta de temporada	Canelones espinacas gratinados Limanda horno con guarnición Yogur	Coliflor salteada San Jacobo casero 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.