

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

					831 Kcal 85,2g Prot 35,5g Lip 38,9g Hc 1 350 Kcal 30,2g Prot 26,7g Lip 106,1g Hc 2				
					Crema de calabacín Bacalao con tomate casero Yogur		Alubia roja con calabaza ECO Tortilla de patata con cebolla Fruta de temporada		
					874 Kcal 65,9g Prot 51g Lip 35,8g Hc 5 650 Kcal 39,6g Prot 18,4g Lip 72,5g Hc 6 644 Kcal 47,1g Prot 36,1g Lip 31g Hc 7 1091 Kcal 69,5g Prot 38,8g Lip 106,7g Hc 8 934 Kcal 49,3g Prot 35,7g Lip 98,1g Hc 9				
Patatas a la riojana Pollo asado en su jugo Yogur		Crema brócoli ECO Cazuela de Rape en Salsa Verde Fruta de temporada		Judía v. redonda salteada Lomo en salsa de hongos Yogur		Potaje garbanzo con zanahoria ECO Filete de ternera en salsa Bizcocho casero		Arroz Campero Filete de merluza al Orló Fruta de temporada	
					884 Kcal 32,6g Prot 49,2g Lip 72,1g Hc 12 1011 Kcal 50,8g Prot 39,9g Lip 104,4g 13 676 Kcal 51g Prot 29,8g Lip 48,3g Hc 14 683 Kcal 28,2g Prot 22,6g Lip 74,2g Hc 15 981 Kcal 40,1g Prot 57,2g Lip 68,4g Hc 16				
Cardo a la navarra Croquetas artesanas de bacalao Yogur		Espagueti bolognesa Haliburt al horno con guarnicion Fruta de temporada		Patatas con verduras Bistec pollo empanado Yogur		Alubia blanca estofada Fogonero con pisto verduras Fruta de temporada		Borraja fresca con patata F. ruso casero con ternera Fruta de temporada	
					871 Kcal 48,7g Prot 32,1g Lip 86g Hc 19 497 Kcal 48,4g Prot 19,5g Lip 31,8g Hc 20 730 Kcal 32,7g Prot 14,7g Lip 110,9g 21 889 Kcal 65,3g Prot 56,1g Lip 26,9g Hc 22 601 Kcal 42,2g Prot 8,5g Lip 75,9g Hc 23				
Crema Quinoa y vegetales Lomo con tomate casero Fruta de temporada		Sopa pollo con verduras ECO Pechuga pavo sajonia con g. Yogur		Arroz con tomate casero Filete de merluza con panaché de verduras Fruta de temporada		Judía verde con patata Pollo al horno con manzana Yogur		Lentejas con verduras Abadejo a la andaluza Fruta de temporada	
					927 Kcal 38g Prot 56g Lip 59g Hc 26 754 Kcal 54,8g Prot 43g Lip 31,9g Hc 27 815 Kcal 58,3g Prot 19,2g Lip 85,5g Hc 28 802 Kcal 33,9g Prot 38,6g Lip 76,5g Hc 29 709 Kcal 17,9g Prot 37,6g Lip 113,5g Hc 30				
Guisantes ECO salteados# Salchichas frescas horno con g. Fruta de temporada		Coliflor salteada Estofado de pavo con patatas Yogur		Pochas con fritada Limanda horno con guarnición Fruta de temporada		Macarrones con chistorra ECO Tortilla de queso Yogur		Acelga fresca con patata 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.

