



Lunes

DÍA 24

FIDEUA DE POLLO
CORDON BLEU CON ENSALADA DE
TOMATE Y MAIZ
ZUMO NATURAL

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

Martes

DÍA 25

SOPA DE PICADILO
MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATE Y
ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	23	13	97

Miércoles

DÍA 26

MACARRONES CON TOMATE Y ATUN
CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	22	16	94

Jueves

DÍA 27

CREMA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	20	41	63

Viernes

DÍA 28

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO ADOBADA CON
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	23	18	66

Si desea consultar los ingredientes de cada plato rogamos nos escriba a: info@colesa.es
Avenida Valdelaparra 49, 28108 - Alcobendas (Madrid) T. 91 662 93 08 www.colesa.es;
Nº DE REGISTRO SANITARIO 26.10953/M - PICK NICK CATERING, S.L. - CIF B85630317

S.I.C. Menús calibrados por el Servicio de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad (SIC) B82196874. Recomendación es nutricionales para niños de entre 3 y 16 años. Todos los días incluyen una ración de pan de trigo blanco de 30 gramos.

Cenas

Alimentos consumidos en la comida

- Arroz, pasta, patata o legumbres
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta

Sugerencias para la cena

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta