



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Para la cena te aconsejamos				

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>5 14</p> <p>Crema de brócoli Tortilla española Tomates aliñados Fruta de temporada</p> <p>483,1Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,6g - HC:42,3g AGS:4,7g - Azúcares:13,2g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Pescado Blanco Lácteo</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Estofado de lentejas Fogonero a la siciliana Patatas fritas Yogur sabor</p> <p>660,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,0g - HC:74,3g AGS:6,4g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Ternera Fruta</p>	<p>1 12</p> <p>Sopa de ave con fideos Ropa vieja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>499,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:14,0g - HC:58,8g AGS:2,2g - Azúcares:13,2g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura entera cocinada Ave Lácteo</p>	<p>2 4 5 6 14</p> <p>Potaje de verduras Arroz meloso</p> <p>Yogur sabor</p> <p>539,8Kcal - Prot:18,4g - Lip:11,8g - HC:88,3g AGS:3,6g - Azúcares:24,3g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Rancho canario Pollo al ajillo con champiñones Menestra de verduras al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>538,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,3g - HC:54,8g AGS:4,2g - Azúcares:13,2g - Sal:2,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Cerdo Lácteo</p>

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa de ave con tomate Arroz salteado</p> <p>561,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:15,2g - HC:71,3g AGS:3,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Huevo Lácteo</p>	<p>1 2 3 12 14</p> <p>Sopa de estrellitas Estofado de ternera con papas</p> <p>Yogur sabor</p> <p>539,1Kcal - Prot:32,5g - Lip:25,0g - HC:43,2g AGS:9,1g - Azúcares:6,7g - Sal:7,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Pescado Blanco Lácteo</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Potaje de verduras Cordón bleu de pavo Ensalada tropical</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>632,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:30,9g - HC:51,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,4g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Pescado Azul Lácteo</p>	<p>1 2 14</p> <p>Crema de coliflor Tallarines con pollo en salsa casera</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>567,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,6g - HC:85,3g AGS:3,9g - Azúcares:26,7g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Ternera Fruta</p>	<p>2 4 14</p> <p>Potaje de acelgas Fogonero a la mediterranea Papas cocidas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>529,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,6g - HC:63,5g AGS:4,0g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Ave Fruta</p>

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>1 2 3 8 9 10 11 14 12</p> <p>Crema de boniato, calabaza y puerro Lasaña de carne</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>467,6Kcal - Prot:13,9g - Lip:20,7g - HC:53,6g AGS:8,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo Lácteo</p>	<p>1 2 3 12 14</p> <p>Sopa de ave con letras Pechuga de pollo empanada Ensalada capresse</p> <p>Yogur sabor</p> <p>501,1Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,2g - HC:47,3g AGS:3,5g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Patatas Ternera Lácteo</p>	<p>2 4</p> <p>Potaje de espinacas Fogonero en salsa de zanahorias Papas cocidas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>527,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:14,3g - HC:67,0g AGS:3,9g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pescado Azul Fruta</p>	<p>2 12</p> <p>Crema de apio, puerro y zanahoria Paella valenciana</p> <p>Yogur sabor</p> <p>594,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,8g - HC:93,1g AGS:4,4g - Azúcares:28,5g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Ave Fruta</p>	<p>1 12 14</p> <p>Sopa casera hortelana Chuleta de cerdo a la plancha Papas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>602,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:23,5g - HC:62,1g AGS:6,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Cerdo Lácteo</p>

LUNES 31	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 2 3 8 9 14</p> <p>Crema de brócoli Arroz tres delicias Rollitos de primavera con salsa agri dulce</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>592,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:18,7g - HC:83,2g AGS:3,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Pescado Blanco Lácteo</p>		<p>www.blog.colechef.com DESCUBRE UN SINFÍN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA</p>		<p>✓ Nuestras ensaladas están aliñadas con AOVE</p> <p>✓ Podrás elegir pan integral en el menú</p>

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------|---------------------|-----------|------------|---------------------|
| 1 GLUTEN | 3 HUEVO | 5 MOLLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZUFRE Y SULFITO |



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Crema de brócoli Tortilla española Tomates aliñados Fruta de temporada</p> <p>483,1Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,6g - HC:42,3g AGS:4,7g - Azúcares:13,2g - Sal:1,6g</p>	<p>Estofado de lentejas Fogonero a la siciliana Patatas fritas Yogur sabor</p> <p>660,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,0g - HC:74,3g AGS:6,4g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g</p>	<p>Sopa de ave con fideos Ropa vieja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>499,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:14,0g - HC:58,8g AGS:2,2g - Azúcares:13,2g - Sal:1,2g</p>	<p>Potaje de verduras Arroz meloso</p> <p>Yogur sabor</p> <p>539,8Kcal - Prot:18,4g - Lip:11,8g - HC:88,3g AGS:3,6g - Azúcares:24,3g - Sal:1,3g</p>	<p>Rancho canario Pollo al ajillo con champiñones Menestra de verduras al vapor Fruta de temporada</p> <p>538,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,3g - HC:54,8g AGS:4,2g - Azúcares:13,2g - Sal:2,1g</p>

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa de ave con tomate Arroz salteado Fruta de temporada</p> <p>561,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:15,2g - HC:71,3g AGS:3,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</p>	<p>Sopa de estrellitas Estofado de ternera con papas Fruta de temporada</p> <p>539,1Kcal - Prot:32,5g - Lip:25,0g - HC:43,2g AGS:9,1g - Azúcares:6,7g - Sal:7,7g</p>	<p>Potaje de verduras Cordón bleu de pavo Ensalada tropical Fruta de temporada</p> <p>632,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:30,9g - HC:51,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,4g - Sal:1,0g</p>	<p>Crema de coliflor Tallarines con pollo en salsa casera Gelatina de fresa</p> <p>567,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,6g - HC:85,3g AGS:3,9g - Azúcares:26,7g - Sal:1,3g</p>	<p>Potaje de acelgas Fogonero a la mediterranea Papas cocidas Yogur sabor</p> <p>529,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,6g - HC:63,5g AGS:4,0g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g</p>

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Crema de boniato, calabaza y puerro Lasaña de carne</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>467,6Kcal - Prot:13,9g - Lip:20,7g - HC:53,6g AGS:8,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g</p>	<p>Sopa de ave con letras Pechuga de pollo empanada Ensalada capresse Fruta de temporada</p> <p>501,1Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,2g - HC:47,3g AGS:3,5g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g</p>	<p>Potaje de espinacas Fogonero en salsa de zanahorias Papas cocidas Yogur sabor</p> <p>527,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:14,3g - HC:67,0g AGS:3,9g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de apio, puerro y zanahoria Paella valenciana</p> <p>Yogur sabor</p> <p>594,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,8g - HC:93,1g AGS:4,4g - Azúcares:28,5g - Sal:1,5g</p>	<p>Sopa casera hortelana Chuleta de cerdo a la plancha Papas fritas Fruta de temporada</p> <p>602,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:23,5g - HC:62,1g AGS:6,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,6g</p>

LUNES 31	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de brócoli Arroz tres delicias Rollitos de primavera con salsa agridulce Fruta de temporada</p> <p>592,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:18,7g - HC:83,2g AGS:3,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,3g</p>		<p>www.blog.colechef.com DESCUBRE UN SINFÍN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA</p>		<p>✓ Nuestras ensaladas están aliñadas con AOVE</p> <p>✓ Podrás elegir pan integral en el menú</p>

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- | | | | | | | |
|------------------|------------------|---------------------|----------------------------|------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 GLUTEN | 3 HUEVO | 5 MOLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZÚFRE Y SULFITO |