



LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
 <b>PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19</b> SERUNION  Alimenta tu tranquilidad <a href="http://www.blog.colechef.com">www.blog.colechef.com</a> DESCUBRE UN SINFÍN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA	<p><b>FESTIVO DE CARNAVAL</b></p>	<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>CREMA DE VERDURAS CHURROS DE PESCADO TOMATES ALIÑADOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>303,0Kcal - Prot:6,4g - Lip:12,7g - HC:37,1g AGS:1,7g - Azúcares:13,0g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbres Cerdo Fruta</p>	<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO PATATAS COCIDAS YOGURT</p> <p>682,0Kcal - Prot:42,0g - Lip:25,3g - HC:69,6g AGS:8,5g - Azúcares:24,4g - Sal:2,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verdura en crema Ternera Lácteo</p>	<p>1 3 4 5 6 16</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS MACARRONES CON ATÚN Y SALSAS POMODORO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>560,8Kcal - Prot:32,0g - Lip:16,0g - HC:69,2g AGS:4,2g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Sopa Huevo Fruta</p>

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>3 16</p> <p>CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA. TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>473,9Kcal - Prot:14,9g - Lip:18,5g - HC:56,3g AGS:3,0g - Azúcares:14,6g - Sal:3,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Pasta Pescado blanco Lácteo</p>	<p>1 12 16</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS ROPA VIEJA. YOGURT</p> <p>556,3Kcal - Prot:41,6g - Lip:15,3g - HC:59,5g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Arroz Ternera Fruta</p>	<p>2 4 5 6 16</p> <p>POTAJE DE VERDURAS. ARROZ MELOSO MARINERO. FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>575,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:11,7g - HC:94,1g AGS:3,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verdura entera cocinada Ave Lácteo</p>	<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>RANCHO CANARIO. POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES ZANAHORIAS ENCEBOLLADAS YOGURT</p> <p>631,9Kcal - Prot:41,4g - Lip:25,4g - HC:55,7g AGS:5,6g - Azúcares:13,3g - Sal:2,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Sopa Huevo Fruta</p>	<p>1 2 4 16</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS Y VERDURAS FOGONERO AL HORNO PAPAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>710,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:5,9g - Azúcares:25,7g - Sal:2,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Arroz Cerdo Lácteo</p>

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA. HAMBURGUESA DE AVE CON TOMATE ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>552,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,1g - HC:70,9g AGS:3,5g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Sopa Huevo Lácteo</p>	<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>POTAJE DE VERDURAS. CORDÓN BLEU DE PAVO ENSALADA TOMATE ,ACEITUNA Y MILLO GELATINA CASERA</p> <p>637,5Kcal - Prot:34,3g - Lip:30,9g - HC:52,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Pasta Pescado Azul Lácteo</p>	<p>1 2 3 4 5 6 12 16</p> <p>SOPA DE PICADILLO. TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>754,8Kcal - Prot:40,4g - Lip:38,2g - HC:60,0g AGS:14,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbre Pescado Blanco Lácteo</p>	<p>1 2 16</p> <p>CREMA DE COLIFLOR. TALLARINES CON POLLO EN SALSAS CASERA YOGURT</p> <p>578,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:25,4g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verdura en crema Ternera Fruta</p>	<p>1 4 16</p> <p>POTAJE DE ESPINACAS Y GARBANZOS FOGONERO A LA MEDITERRANEA. PATATAS COCIDAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>369,8Kcal - Prot:29,2g - Lip:10,9g - HC:35,8g AGS:1,4g - Azúcares:4,8g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Arroz Ave Fruta</p>

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 16</p> <p>CREMA DE BONIATO LASAÑA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>513,8Kcal - Prot:14,3g - Lip:21,0g - HC:63,4g AGS:8,9g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbre Huevo Lácteo</p>	<p>1 12 16</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS. RAGÚ DE CERDO CON VERDURAS YOGURT</p> <p>571,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:20,2g - HC:62,2g AGS:4,5g - Azúcares:12,6g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Arroz Cerdo Lácteo</p>	<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA ENSALADA CAPRESSE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,5Kcal - Prot:43,5g - Lip:21,4g - HC:57,7g AGS:6,1g - Azúcares:23,0g - Sal:2,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Patatas Ternera Lácteo</p>	<p>1 2 3 4</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA CUABANA</b> CREMA DE CALABAZA ARROZ AL ESTILO CUBANO NATILLA CHOCOLATE</p> <p>586,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,8g - HC:95,4g AGS:4,0g - Azúcares:30,0g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Pasta Ave Fruta</p>	<p>4 16</p> <p>POTAJE DE ESPINACAS. FOGONERO EN SALSAS DE ZANAHORIAS PAPAS COCIDAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>427,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,1g - HC:53,3g AGS:1,4g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Arroz Pescado Azul Fruta</p>

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 16</p> <p>CREMA DE PUERRO,COL Y ZANAHORIA ARROZ TRES DELICIAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>655,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:22,1g - HC:90,0g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Sopa Pescado Blanco Lácteo</p>	<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>FABADA. TORTILLA ESPAÑOLA. TOMATE ALIÑADO YOGURT</p> <p>541,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,0g - HC:65,2g AGS:3,1g - Azúcares:15,2g - Sal:3,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Arroz Pescado Azul Fruta</p>	<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS. JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>716,2Kcal - Prot:45,1g - Lip:28,2g - HC:68,7g AGS:8,8g - Azúcares:23,8g - Sal:1,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbre Cerdo Fruta</p>	<p>1 2 3 4 5 6 16</p> <p>POTAJE DE ACELGAS PIZZA MARGARITA YOGURT</p> <p>546,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,1g - HC:76,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,1g - Sal:2,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Pasta Huevo Fruta</p>	<p><b>JORNADA GASTRONOMICA CUABANA</b></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
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
  <p>DESCUBRE UN SINFÍN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA</p>	<p><b>FESTIVO DE CARNAVAL</b></p>	<p>CREMA DE VERDURAS CHURROS DE PESCADO TOMATES ALIÑADOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>303,0Kcal - Prot:6,4g - Lip:12,7g - HC:37,1g AGS:1,7g - Azúcares:13,0g - Sal:1,1g</p>	<p>SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO PATATAS COCIDAS YOGURT</p> <p>682,0Kcal - Prot:42,0g - Lip:25,3g - HC:69,6g AGS:8,5g - Azúcares:24,4g - Sal:2,3g</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS MACARRONES CON ATÚN Y SALSAS POMODORO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>560,8Kcal - Prot:32,0g - Lip:16,0g - HC:69,2g AGS:4,2g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g</p>

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>CREMA DE ACELGAS ,PUERRO Y ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA. TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>473,9Kcal - Prot:14,9g - Lip:18,5g - HC:56,3g AGS:3,0g - Azúcares:14,6g - Sal:3,1g</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS ROPA VIEJA. YOGURT</p> <p>556,3Kcal - Prot:41,6g - Lip:15,3g - HC:59,5g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:1,3g</p>	<p>POTAJE DE VERDURAS. ARROZ MELOSO MARINERO. FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>575,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:11,7g - HC:94,1g AGS:3,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,4g</p>	<p>RANCHO CANARIO. POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES ZANAHORIAS ENCEBOLLADAS YOGURT</p> <p>631,9Kcal - Prot:41,4g - Lip:25,4g - HC:55,7g AGS:5,6g - Azúcares:13,3g - Sal:2,2g</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO AL HORNO PAPAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>710,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:5,9g - Azúcares:25,7g - Sal:2,2g</p>

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA. HAMBURGUESA DE AVE CON TOMATE ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>552,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,1g - HC:70,9g AGS:3,5g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g</p>	<p>POTAJE DE VERDURAS. CORDÓN BLEU DE PAVO ENSALADA TOMATE ,ACEITUNA Y MILLO GELATINA CASERA</p> <p>637,5Kcal - Prot:34,3g - Lip:30,9g - HC:52,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g</p>	<p>SOPA DE PICADILLO. TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>754,8Kcal - Prot:40,4g - Lip:38,2g - HC:60,0g AGS:14,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,5g</p>	<p>CREMA DE COLIFLOR. TALLARINES CON POLLO EN SALSAS CASERA YOGURT</p> <p>578,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:25,4g - Sal:1,3g</p>	<p>POTAJE DE ACELGAS. FOGONERO A LA MEDITERRANEA. PATATAS COCIDAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>369,8Kcal - Prot:29,2g - Lip:10,9g - HC:35,8g AGS:1,4g - Azúcares:4,8g - Sal:1,6g</p>

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>CREMA DE BONIATO LASAÑA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>513,8Kcal - Prot:14,3g - Lip:21,0g - HC:63,4g AGS:8,9g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS. RAGÚ DE CERDO CON VERDURAS YOGURT</p> <p>571,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:20,2g - HC:62,2g AGS:4,5g - Azúcares:12,6g - Sal:1,5g</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA ENSALADA CAPRESSE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,5Kcal - Prot:43,5g - Lip:21,4g - HC:57,7g AGS:6,1g - Azúcares:23,0g - Sal:2,1g</p>	<p><b>JORNADA GASTRONOMICA CUABANA</b> CREMA DE CALABAZA ARROZ AL ESTILO CUBANO POSTRE CHOCOLATE S/ALER</p> <p>586,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,8g - HC:95,4g AGS:4,0g - Azúcares:30,0g - Sal:1,7g</p>	<p>POTAJE DE ESPINACAS. FOGONERO EN SALSAS DE ZANAHORIAS PAPAS COCIDAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>427,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,1g - HC:53,3g AGS:1,4g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g</p>

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
<p>CREMA DE PUERRO,COL Y ZANAHORIA ARROZ TRES DELICIAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>655,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:22,1g - HC:90,0g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g</p>	<p>FABADA. TORTILLA ESPAÑOLA. TOMATE ALIÑADO YOGURT</p> <p>541,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,0g - HC:65,2g AGS:3,1g - Azúcares:15,2g - Sal:3,2g</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS. JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>716,2Kcal - Prot:45,1g - Lip:28,2g - HC:68,7g AGS:8,8g - Azúcares:23,8g - Sal:1,8g</p>	<p>POTAJE DE ACELGAS PIZZA MARGARITA YOGURT</p> <p>546,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,1g - HC:76,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,1g - Sal:2,8g</p>	<p><b>JORNADA GASTRONOMICA CUABANA</b></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 AJO
- 14 AZUFRE Y SULFITO