



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 1

 <p>PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 SERUNION</p>  <p>Alimenta tu tranquilidad www.blog.colechef.com</p> <p>DESCUBRE UN SINFÍN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA</p>				<p>4 14</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS FOGONERO CON MOJO VERDE PAPAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 415,1Kcal - Prot:22,2g - Lip:11,0g - HC:53,1g AGS:1,4g - Azúcares:16,6g - Sal:10,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Huevo Fruta</p>
---	--	--	--	--

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

<p>1 2 3 5 12 14</p> <p>SOPA DE LETRAS ALBONDIGAS DE AVE CON TOMATE MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 566,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,8g - HC:58,6g AGS:4,9g - Azúcares:15,7g - Sal:3,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo Lácteo</p>	<p>1 2 9 14</p> <p>CREMA DE CALABAZA FIDEUA DE CARNE</p> <p>YOGURT</p> <p>503,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:13,1g - HC:70,8g AGS:4,1g - Azúcares:30,0g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Ave Fruta</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>GARBANZOS COMPUESTOS FOGONERO A LA SICILIANA PAPAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 422,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,3g - HC:54,9g AGS:1,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Ternera Fruta</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE JUDIAS VERDES Y CALABACÍN POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 602,7Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:57,4g AGS:4,7g - Azúcares:14,9g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pescado blanco Lácteo</p>	<p>1 2 4 9 14</p> <p>POTAJE DE VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA MIXTA</p> <p>HELADO 649,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:81,0g AGS:5,6g - Azúcares:30,3g - Sal:4,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Cerdo Lácteo</p>
---	--	---	---	---

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

<p>SEMANA SANTA</p>				
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

<p>3 14</p> <p>SOPA HORTELANA TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO ENSALADA DE TOMATES SALTEADOS CON ESPECIAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 467,8Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,6g - HC:56,3g AGS:2,9g - Azúcares:14,9g - Sal:3,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Cerdo Lácteo</p>	<p>1 2 4 12</p> <p>POTAJE DE COL Y GARBANZOS FOGONERO CON MOJO VERDE AL VAPOR PAPAS ARRUGADAS</p> <p>YOGURT 537,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:14,3g - HC:67,0g AGS:4,2g - Azúcares:23,1g - Sal:10,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Ave Fruta</p>	<p>1 2 3 5 14</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA MACARRONES BOLOÑESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 498,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:11,9g - HC:78,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo Lácteo</p>	<p>1 2 12</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS LOMO ASADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>YOGURT 640,1Kcal - Prot:44,2g - Lip:23,6g - HC:61,5g AGS:7,2g - Azúcares:27,8g - Sal:2,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Ternera Fruta</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS ARROZ CON POLLO AL CURRY</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 474,9Kcal - Prot:15,2g - Lip:7,9g - HC:81,8g AGS:1,1g - Azúcares:14,2g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Pescado Azul Lácteo</p>
--	---	--	--	---

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

<p>3 14</p> <p>POTAJE DE ESPINACAS HAMBURGUESAS DE AVE AL HORNO PAPAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 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</p> <p>Arroz Huevo Fruta</p>	<p>1 2 12 14</p> <p>SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO EMPEREJILADO VERDURAS SALETADAS</p> <p>YOGURT 707,5Kcal - Prot:45,1g - Lip:26,1g - HC:71,1g AGS:7,6g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Ternera Lácteo</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>POTAJE DE VERDURAS. FOGONERO EN SALSA VERDE CON HUEVO ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 531,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,6g - HC:64,8g AGS:4,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Ave Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>CREMA DE BONIATO Y ESPAGUETIS A LA CARBONARA</p> <p>YOGURT 535,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,4g - HC:79,3g AGS:5,6g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 4 9 12 14</p> <p>SOPA DE AVE CHURROS DE PESCADO ENSALADA DE COL Y</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 524,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:20,0g - HC:54,2g AGS:4,4g - Azúcares:14,7g - Sal:3,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Pescado Blanco Lácteo</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 SESAMO | 12 APIO | 14 AZÚCARE Y SUJETO |



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 1

 <p>PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 SERUNION</p>  <p>Alimenta tu tranquilidad www.blog.colechef.com</p> <p>DESCUBRE UN SINFIN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA</p>				<p>CREMA DE HORTALIZAS FOGONERO CON MOJO VERDE PAPAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 415,1Kcal - Prot:22,2g - Lip:11,0g - HC:53,1g AGS:1,4g - Azúcares:16,6g - Sal:10,8g</p>
---	--	--	--	--

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

<p>SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS DE AVE CON TOMATE MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 566,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,8g - HC:58,6g AGS:4,9g - Azúcares:15,7g - Sal:3,0g</p>	<p>CREMA DE CALABAZA FIDEUA DE CARNE</p> <p>YOGURT 503,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:13,1g - HC:70,8g AGS:4,1g - Azúcares:30,0g - Sal:1,4g</p>	<p>GARBANZOS COMPUESTOS FOGONERO A LA SICILIANA</p> <p>PAPAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 422,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,3g - HC:54,9g AGS:1,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g</p>	<p>CREMA DE JUDIAS VERDES Y CALABACÍN POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 602,7Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:57,4g AGS:4,7g - Azúcares:14,9g - Sal:1,6g</p>	<p>POTAJE DE VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FLASH HELADO 649,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:81,0g AGS:5,6g - Azúcares:30,3g - Sal:4,1g</p>
--	---	---	--	---

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

<p>SEMANA SANTA</p>				
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

<p>SOPA HORTELANA TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO ENSALADA DE TOMATES SALTEADOS CON ESPECIAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 467,8Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,6g - HC:56,3g AGS:2,9g - Azúcares:14,9g - Sal:3,1g</p>	<p>POTAJE DE COL Y GARBANZOS FOGONERO CON MOJO VERDE AL VAPOR PAPAS ARRUGADAS</p> <p>YOGURT 537,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:14,3g - HC:67,0g AGS:4,2g - Azúcares:23,1g - Sal:10,9g</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA MACARRONES BOLOÑESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 498,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:11,9g - HC:78,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS LOMO ASADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>YOGURT 640,1Kcal - Prot:44,2g - Lip:23,6g - HC:61,5g AGS:7,2g - Azúcares:27,8g - Sal:2,1g</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS ARROZ CON POLLO AL CURRY</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 474,9Kcal - Prot:15,2g - Lip:7,9g - HC:81,8g AGS:1,1g - Azúcares:14,2g - Sal:1,2g</p>
--	---	--	--	--

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

<p>POTAJE DE ESPINACAS HAMBURGUESAS DE AVE AL HORNO PAPAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 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 EMPEREJILADO VERDURAS SALETADAS</p> <p>YOGURT 707,5Kcal - Prot:45,1g - Lip:26,1g - HC:71,1g AGS:7,6g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g</p>	<p>POTAJE DE VERDURAS. FOGONERO EN Salsa VERDE CON HUEVO ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 531,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,6g - HC:64,8g AGS:4,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,8g</p>	<p>CREMA DE BONIATO Y CALABAZA ESPAGUETIS A LA CARBONARA</p> <p>YOGURT 535,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,4g - HC:79,3g AGS:5,6g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g</p>	<p>SOPA DE AVE CHURROS DE PESCADO ENSALADA DE COL Y</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA 524,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:20,0g - HC:54,2g AGS:4,4g - Azúcares:14,7g - Sal:3,0g</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

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |