



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 8	VIERNES 9
 <p>https://blog.colechef.com/es/</p> <p>DESCUBRE UN SINFIN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA</p>	 <p>PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19</p> <p>SERUNION</p>		<p>FESTIVO</p>	<p>POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>TOMATES ALIÑADOS</p> <p>YOGURT</p> <p>647,6Kcal - Prot:21,7g - Lip:27,9g - HC:73,8g AGS:9,1g - Azúcares:13,6g - Sal:2,0g</p>

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>CREMA DE ACELGAS</p> <p>ARROZ A LA CUBANA</p> <p>SALCHICHAS AL VAPOR</p> <p>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 MINISTRONE</p> <p>POLLO EN PEPITORIA</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>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>REHOGADO DE ARVEJAS</p> <p>FOGONERO A LA SICILIANA</p> <p>PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>556,3Kcal - Prot:41,6g - Lip:15,3g - HC:59,5g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:1,3g</p>	<p>CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>FIDEUA DE CARNE</p> <p>YOGURT</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.</p> <p>CHURROS DE PESCADO</p> <p>ENSALADA DE COL LOMBARDA</p> <p>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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>CREMA DE APIO Y ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA DE AVE Y TERNERA CON SALSAS CASERA</p> <p>ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>552,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,1g - HC:70,9g AGS:3,5g - Azúcares:20,9g - Sal:1,7g</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS Y COL</p> <p>MARMITAKO DE ATÚN</p> <p>YOGURT</p> <p>637,5Kcal - Prot:34,3g - Lip:30,9g - HC:52,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g</p>	<p>VICHYSOISE</p> <p>ESPIRALES TRICOLOR EN SALSAS NAPOLITANA DE PAVO</p> <p>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>SOPA DE PICADILLO Y HUEVO</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>GELATINA CASERA</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 LENTEJAS</p> <p>MERLUZA EMPANADA EMPANADA</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>CREMA DE BONIATO</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y ATÚN</p> <p>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>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS Y BERROS</p> <p>CERDO A LA MANZANA</p> <p>ZANAHORIAS ENCEBOLLADAS</p> <p>YOGURT</p> <p>427,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,1g - HC:53,3g AGS:1,4g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g</p>	<p>SOPA DE LETRAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>ENSALADA CANARIA</p> <p>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>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>FOGONERO A LA PORTUGUESA</p> <p>PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGURT</p> <p>586,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,8g - HC:95,4g AGS:4,0g - Azúcares:30,0g - Sal:1,7g</p>	<p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>571,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:20,2g - HC:62,2g AGS:4,5g - Azúcares:12,6g - Sal:1,5g</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 SESAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO