



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COLECHEF Alimenta tu tranquilidad https://blog.colechef.com/es/ DESCUBRE UN SINFIN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA	AENOR PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 SERUNION	¡Feliz :) REGRESO A CLASES!	FESTIVO	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA TOMATES ALIÑADOS YOGURT 647,6Kcal - Prot:21,7g - Lip:27,9g - HC:73,8g AGS:9,1g - Azúcares:13,6g - Sal:2,0g Para la cena te aconsejamos Legumbre Pescado Blanco Fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE ACELGAS ARROZ A LA CUBANA SALCHICHAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA 473,9Kcal - Prot:14,9g - Lip:18,5g - HC:56,3g AGS:3,0g - Azúcares:14,6g - Sal:3,1g Para la cena te aconsejamos Pasta Pescado blanco Lácteo	SOPA MINISTRONE POLLO EN PEPITORIA VERDURAS SALTEADAS YOGURT 631,9Kcal - Prot:41,4g - Lip:25,4g - HC:55,7g AGS:5,6g - Azúcares:13,3g - Sal:2,2g Para la cena te aconsejamos Arroz Ternera Fruta	REHOGADO DE ARVEJAS FOGONERO A LA SICILIANA PAPAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA 556,3Kcal - Prot:41,6g - Lip:15,3g - HC:59,5g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Verdura entera cocinada Ave Lácteo	CREMA DE HORTALIZAS FIDEUA DE CARNE YOGURT 575,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:11,7g - HC:94,1g AGS:3,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,4g Para la cena te aconsejamos Sopa Huevo Fruta	RANCHO CANARIO. CHURROS DE PESCADO ENSALADA DE COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA 710,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:5,9g - Azúcares:25,7g - Sal:2,2g Para la cena te aconsejamos Arroz Cerdo Lácteo
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE APIO Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE AVE Y TERNERA CON SALSA CASERA ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA 552,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,1g - HC:70,9g AGS:3,5g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g Para la cena te aconsejamos Sopa Huevo Lácteo	POTAJE DE LENTEJAS MARMITAKO DE ATÚN YOGURT 637,5Kcal - Prot:34,3g - Lip:30,9g - HC:52,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g Para la cena te aconsejamos Pasta Pescado Azul Lácteo	VICHYSOISE ESPIRALES TRICOLOR EN SALSA NAPOLITANA DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA 754,8Kcal - Prot:40,4g - Lip:38,2g - HC:60,0g AGS:14,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,5g Para la cena te aconsejamos Legumbre Pescado Blanco Lácteo	SOPA DE PICADILLO Y HUEVO ROPA VIEJA GELATINA CASERA 578,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:25,4g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Verdura en crema Ternera Fruta	POTAJE DE GARBANZOS Y COL MERLUZA EMAPANADA EMPANADA ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA 369,8Kcal - Prot:29,2g - Lip:10,9g - HC:35,8g AGS:1,4g - Azúcares:4,8g - Sal:1,6g Para la cena te aconsejamos Arroz Ave Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
CREMA DE BONIATO ARROZ CON TOMATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA 513,8Kcal - Prot:14,3g - Lip:21,0g - HC:63,4g AGS:8,9g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g Para la cena te aconsejamos Legumbre Huevo Lácteo	POTAJE DE JUDÍAS PINTAS Y BERROS CERDO A LA MANZANA ZANAHORIAS ENCEBOLLADAS YOGURT 427,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,1g - HC:53,3g AGS:1,4g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g Para la cena te aconsejamos Arroz Cerdo Lácteo	CREMA DE CALABACIN MACARRONES BOLOÑESA FRUTA DE TEMPORADA 602,5Kcal - Prot:43,5g - Lip:21,4g - HC:57,7g AGS:6,1g - Azúcares:23,0g - Sal:2,1g Para la cena te aconsejamos Verduras Ternera Lácteo	SOPA DE LETRAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA CANARIA YOGURT 586,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,8g - HC:95,4g AGS:4,0g - Azúcares:30,0g - Sal:1,7g Para la cena te aconsejamos Pasta Ave Fruta	POTAJE DE VERDURAS FOGONERO A LA PORTUGUESA PAPAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA 571,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:20,2g - HC:62,2g AGS:4,5g - Azúcares:12,6g - Sal:1,5g Para la cena te aconsejamos Arroz Pescado Azul Fruta

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 AZUFRE Y SULFITO |