



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
 https://blog.colechef.com/es/	FESTIVO	1 2 3 9 14 Crema de calabacín Macarrones boloñesa Fruta de temporada 635,5kcal - Prot:24,5g - Lip:18,6g - HC:89,6g AGS:8,2g - Azúcares:31,4g - Sal:2,2g Para la cena te aconsejamos Legumbres Pescado Fruta	1 3 12 14 Sopa de ave Ternera a la jardinera con verduras y papas. Yogur 708,4kcal - Prot:35,8g - Lip:36,5g - HC:57,3g AGS:13,7g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Huevo Fruta	4 1 3 14 Potaje de lentejas. Gallo en salsa Arroz salteado Fruta de temporada 451,0kcal - Prot:12,7g - Lip:18,0g - HC:53,5g AGS:2,9g - Azúcares:15,0g - Sal:3,1g Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Avena Lácteo
1 3 14 Sopa minestrone con fideos. Pollo en pepitoria. Panaché de verduras Fruta de temporada 616,1kcal - Prot:38,1g - Lip:22,6g - HC:80,5g AGS:5,1g - Azúcares:14,1g - Sal:2,6g Para la cena te aconsejamos Legumbres Cereales Lácteo	1 3 9 14 Crema de guisantes y zanahoria. Fideua mixta de cerdo y pollo. Yogur 397,5kcal - Prot:15,9g - Lip:9,9g - HC:59,5g AGS:1,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,2g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Fruta	2 4 14 Potaje de alubias Gallo a la siciliana. Papa sancochadas Fruta de temporada 536,2kcal - Prot:25,9g - Lip:10,1g - HC:67,4g AGS:4,2g - Azúcares:31,9g - Sal:2,2g Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Avena Fruta	1 2 3 9 14 Crema de acelgas Arroz a la cubana Salchichas Frankfurt Yogur 751,7kcal - Prot:26,4g - Lip:33,0g - HC:82,1g AGS:9,5g - Azúcares:15,1g - Sal:3,3g Para la cena te aconsejamos Legumbres Cerdo Fruta	1 2 3 4 9 14 Rancho canario. Churros de pescado Ensalada de col y col lombarda Fruta de temporada 511,1kcal - Prot:18,4g - Lip:19,2g - HC:63,2g AGS:4,7g - Azúcares:23,1g - Sal:1,2g Para la cena te aconsejamos Pasta Huevo Lácteo
1 2 3 9 14 Potaje de berros. Tortilla española. Menestra de verduras Fruta de temporada 511,1kcal - Prot:18,4g - Lip:19,2g - HC:63,2g AGS:4,7g - Azúcares:23,1g - Sal:1,2g Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Avena Lácteo	1 4 14 Potaje de garbanzos y verduras. Marmitako de atún. Gelatina de fresa 384,8kcal - Prot:20,2g - Lip:9,4g - HC:51,2g AGS:1,1g - Azúcares:6,2g - Sal:1,1g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Fruta	1 2 14 Crema de puerro y calabacín. Tallarines con pollo en salsa casera Fruta de temporada 569,7kcal - Prot:42,8g - Lip:16,1g - HC:60,0g AGS:2,8g - Azúcares:13,5g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Pasta Huevo Fruta	1 2 3 4 9 14 Potaje de espinacas Filete de merluza empanado Ensalada variada con aceitunas Yogur 558,1kcal - Prot:22,4g - Lip:25,3g - HC:58,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,6g - Sal:1,6g Para la cena te aconsejamos Legumbre Cereal Fruta	1 2 3 9 12 14 Sopa de picadillo. Ropa vieja. Fruta de temporada 573,1kcal - Prot:24,1g - Lip:12,7g - HC:87,4g AGS:3,9g - Azúcares:29,1g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Lácteo
1 3 Crema de judía verde y zanahoria Espirales a la carbonara Fruta de temporada 482,3kcal - Prot:14,8g - Lip:8,0g - HC:84,1g AGS:1,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Avena Lácteo	1 2 4 14 Potaje de lentejas. Gallo a la portuguesa. Papas cocidas. Yogur 583,0kcal - Prot:32,3g - Lip:15,5g - HC:74,3g AGS:4,1g - Azúcares:25,9g - Sal:1,7g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Huevo Fruta	1 2 3 9 14 Crema de calabacín Arroz con pollo al curry. Fruta de temporada 499,1kcal - Prot:15,2g - Lip:11,9g - HC:78,7g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Legumbre Pescado Fruta	1 2 14 Sopa minestrone con letras. Cerdo en salsa de manzana. Zanahorias baby Yogur 654,7kcal - Prot:38,6g - Lip:21,4g - HC:73,6g AGS:6,8g - Azúcares:28,1g - Sal:2,4g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Avena Fruta	3 14 Crema de boniato, calabaza y puerro. Hamburguesa de ave con salsa casera Papas fritas Fruta de temporada 570,1kcal - Prot:24,5g - Lip:15,4g - HC:76,8g AGS:3,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Huevo Lácteo
1 14 Crema de hortalizas. Pollo a la riojana Arroz salteado Fruta de temporada 566,2kcal - Prot:33,5g - Lip:22,9g - HC:52,1g AGS:4,9g - Azúcares:25,3g - Sal:1,9g Para la cena te aconsejamos Legumbres Huevo Lácteo	1 2 3 4 9 14 Sopa hortelana con letras. Croquetas de bacalao Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Yogur sabor 552,4kcal - Prot:16,5g - Lip:19,7g - HC:75,5g AGS:4,8g - Azúcares:28,0g - Sal:4,9g Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Avena Fruta	4 Potaje de alubias blancas y verduras Gallo al horno Papas arrugadas Fruta de temporada 414,4kcal - Prot:19,4g - Lip:11,7g - HC:53,4g AGS:1,5g - Azúcares:13,5g - Sal:0,9g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Fruta	JORNADAS DE LAS EMOCIONES 	

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 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APO
- 13 ALTRAMICES
- 14 AZÚFRRE Y SULFITO