



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
 <p>https://blog.colechef.com/es/</p>			<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de calabaza Espirales en salsa napolitana y pavo</p> <p>Fruta de temporada 545,1Kcal - Prot:15,3g - Lip:13,2g - HC:87,7g AGS:3,7g - Azúcares:22,0g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbres Pescado Fruta</p>	<p>1 12 14 3</p> <p>Sopa de pollo con fideos Ternera a la jardinera con papas</p> <p>Natillas caseras 586,1Kcal - Prot:31,4g - Lip:33,0g - HC:37,7g AGS:12,1g - Azúcares:13,5g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Proteína vegetal Lácteo</p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Sopa minestrone con estrellas Hamburguesa de ave con tomate Papas panadera al horno Fruta de temporada 423,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,1g - HC:47,6g AGS:3,5g - Azúcares:14,4g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbres Huevo Lácteo</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>1 2 3 9 14 4</p> <p>Crema de zanahoria Pizza de jamón york</p> <p>Fruta de temporada 477,5Kcal - Prot:17,4g - Lip:14,8g - HC:64,5g AGS:3,9g - Azúcares:18,6g - Sal:2,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Sopa Ave Lácteo</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>3 14</p> <p>Potaje de judías pintas con verduras Tortilla española Tomates aliñados Fruta de temporada 437,5Kcal - Prot:12,0g - Lip:17,9g - HC:50,4g AGS:2,8g - Azúcares:20,0g - Sal:2,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Pasta Proteína vegetal Lácteo</p>	<p>1 4 14</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Espaguetis con salsa de atún Yogur 486,8Kcal - Prot:41,0g - Lip:20,9g - HC:31,4g AGS:6,0g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>1 2 9 11 12 14</p> <p>Sopa de pollo con fideos Cinta de lomo en salsa de mostaza Zanahoria baby salteada Fruta de temporada 430,6Kcal - Prot:13,1g - Lip:10,3g - HC:67,1g AGS:1,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>2 4 14</p> <p>Crema de calabacín Gallo encebollado Arroz salteado Yogur 436,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,7g - HC:54,8g AGS:3,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Ternera Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Rancho canario Cordón bleu de pavo Ensalada caprese Fruta de temporada 702,2Kcal - Prot:39,4g - Lip:32,9g - HC:58,1g AGS:2,1g - Azúcares:12,3g - Sal:0,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Lácteo</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>14</p> <p>Crema de calabaza Coditos con tomate y jamón Fruta de temporada 213,4Kcal - Prot:5,5g - Lip:7,1g - HC:28,9g AGS:0,9g - Azúcares:13,0g - Sal:0,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbres Pescado Lácteo</p>	<p>2 14</p> <p>Potaje de garbanzos y hortalizas Pollo asado con cebolla y pimiento Menestra de verduras Yogur 611,8Kcal - Prot:41,0g - Lip:27,3g - HC:48,4g AGS:7,3g - Azúcares:28,1g - Sal:1,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Huevo Fruta</p>	<p>14</p> <p>Crema de boniato y verduras Paella valenciana Fruta de temporada 561,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:3,9g - Azúcares:27,7g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Potaje de berros Croquetas de jamón Ensalada mixta Dulces especiales 403,9Kcal - Prot:15,8g - Lip:20,3g - HC:37,1g AGS:3,1g - Azúcares:12,3g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Sopa Fruta Ave</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 MOLUSCO | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LECHE Y DERIV. | 4 PESCADO | 6 CRUSTACEOS | 8 FR. CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APID | 14 AZÚFRE Y SULFITOS |