



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
				FESTIVO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>Potaje de garbanzos y col Hamburguesa de ave con salsa casera Arroz salteado Fruta de temporada</p> <p>514,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:15,2g - HC:65,2g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pollo Lácteo</p>	<p>Crema de boniato y calabaza Marmitako de atún Gelatina de fresa</p> <p>329,4Kcal - Prot:18,7g - Lip:9,2g - HC:39,6g AGS:1,0g - Azúcares:5,8g - Sal:0,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Potaje de espinacas y verduras Macarrones carbonara Fruta de temporada</p> <p>517,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,5g - HC:75,8g AGS:3,8g - Azúcares:18,7g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Pescado Fruta</p>	<p>Crema de calabacín Filete de merluza empanado Ensalada de col y col lombarda Yogur</p> <p>502,7Kcal - Prot:20,8g - Lip:25,1g - HC:46,6g AGS:5,6g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Ternera Fruta</p>	<p>Sopa de picadillo Ropa vieja Fruta de temporada</p> <p>514,3Kcal - Prot:41,2g - Lip:15,9g - HC:48,4g AGS:2,7g - Azúcares:13,1g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pescado Lácteo</p>

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>Potaje de berros Tortilla española Ensalada griega Fruta de temporada</p> <p>376,1Kcal - Prot:10,3g - Lip:17,8g - HC:38,7g AGS:2,9g - Azúcares:14,1g - Sal:2,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pescado Fruta</p>	<p>Sopa minestrone con letras Cerdo en salsa de manzana Zanahorias encebolladas Yogur</p> <p>599,3Kcal - Prot:37,1g - Lip:21,2g - HC:62,0g AGS:6,8g - Azúcares:27,7g - Sal:2,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>Crema de hortalizas Coditos boloñesa Fruta de temporada</p> <p>443,7Kcal - Prot:13,6g - Lip:11,7g - HC:67,1g AGS:2,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Fruta Pollo</p>	<p>Potaje de lentejas Dorado al horno con ajo y perejil Papas cocidas Yogur</p> <p>557,8Kcal - Prot:32,8g - Lip:17,7g - HC:62,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria Arroz con pollo al curry Fruta de temporada</p> <p>426,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:7,8g - HC:72,5g AGS:1,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pescado Fruta</p>

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>Crema de calabaza Espirales en salsa napolitana y pavo Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Verduras crudas Fruta Pescado</p>	<p>Sopa de pollo con fideos Ternera a la jardinera Natillas de vainilla</p> <p>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</p> <p>Legumbre Huevo Fruta</p>	<p>Potaje de alubias blancas y verduras Gallo al horno con mojo Papas arrugadas Fruta de temporada</p> <p>359,0Kcal - Prot:17,8g - Lip:11,5g - HC:41,8g AGS:1,4g - Azúcares:13,1g - Sal:10,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Carne de cerdo Fruta</p>	<p>Crema de acelgas Pollo a la riojana Zanahoria dado salteado Yogur</p> <p>497,0Kcal - Prot:14,9g - Lip:19,5g - HC:63,9g AGS:4,8g - Azúcares:27,6g - Sal:4,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos y col Croquetas de jamón Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada</p> <p>510,8Kcal - Prot:31,9g - Lip:22,7g - HC:40,5g AGS:4,9g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Huevo Lácteo</p>

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Sopa minestrone con estrellas Albóndigas con tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Potaje de judías blancas y hortalizas Pollo asado Ensalada mixta Yogur</p> <p>528,6Kcal - Prot:34,4g - Lip:24,9g - HC:38,9g AGS:6,9g - Azúcares:23,7g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Pescado Fruta</p>			 <p>https://blog.colechef.com/es/</p>

Observación

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, debemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgenos (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 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 CACAHUETA
- 8 FR.SECOS
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO