



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a>		Crema de puerro y calabaza Arroz mar y tierra Fruta de temporada <small>415,9Kcal - Prot:11,9g - Lip:8,7g - HC:69,4g AGS:1,6g - Azúcares:15,3g - Sal:0,8g</small>	Potaje de verduras Gallo en salsa de zanahoria Papas cocidas Yogur <small>485,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,0g - HC:56,1g AGS:3,9g - Azúcares:25,5g - Sal:1,7g</small>	Crema de zanahoria Pizza de jamón york Fruta de temporada <small>477,5Kcal - Prot:17,4g - Lip:14,8g - HC:64,5g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:2,7g</small>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Potaje de judías pintas con verduras Tortilla española Tomates aliñados Fruta de temporada <small>437,5Kcal - Prot:12,0g - Lip:17,9g - HC:50,4g AGS:2,8g - Azúcares:20,0g - Sal:2,8g</small>	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Macarrones salteados con atún Gelatina de fresa <small>430,6Kcal - Prot:13,1g - Lip:10,3g - HC:67,1g AGS:1,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,2g</small>	Sopa de pollo con fideos Cinta de lomo en salsa de mostaza Papas cocidas Fruta de temporada <small>486,8Kcal - Prot:41,0g - Lip:20,9g - HC:31,4g AGS:6,0g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g</small>	Crema de calabacín Dorado encebollado Arroz salteado Yogur <small>436,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,7g - HC:54,8g AGS:3,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,5g</small>	Rancho canario Cordón bleu de pavo Ensalada mixta Fruta de temporada <small>702,2Kcal - Prot:39,4g - Lip:32,9g - HC:58,1g AGS:2,1g - Azúcares:12,3g - Sal:0,8g</small>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabaza Cuditossalteados con jamón Fruta de temporada <small>213,4Kcal - Prot:5,5g - Lip:7,1g - HC:28,9g AGS:0,9g - Azúcares:13,0g - Sal:0,7g</small>	Potaje de garbanzos y verduras Pollo asado con cebolla y pimiento Menestra de verduras salteada Yogur <small>611,8Kcal - Prot:41,0g - Lip:27,3g - HC:48,4g AGS:7,3g - Azúcares:28,1g - Sal:1,8g</small>	Crema de boniato y verduras Paella valenciana Fruta de temporada <small>561,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:3,9g - Azúcares:27,7g - Sal:1,5g</small>	Potaje de berros Filete de merluza empanado Ensalada capresse Yogur <small>403,9Kcal - Prot:15,8g - Lip:20,3g - HC:37,1g AGS:3,1g - Azúcares:12,3g - Sal:1,0g</small>	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	<b>FESTIVO</b>	Potaje de lentejas. Gallo con tomate Arroz salteado Fruta de temporada <small>366,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:8,2g - HC:43,7g AGS:1,2g - Azúcares:13,8g - Sal:1,0g</small>	Sopa hortelana Ternera a la jardinera Yogur <small>653,0Kcal - Prot:34,2g - Lip:36,3g - HC:45,7g AGS:13,7g - Azúcares:22,6g - Sal:1,2g</small>	Crema de coliflor Tortilla española Tomate aliñado Fruta de temporada <small>395,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,8g - HC:41,9g AGS:2,8g - Azúcares:14,6g - Sal:2,9g</small>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa minestrone Churros de pescado Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada <small>455,7Kcal - Prot:16,9g - Lip:19,0g - HC:51,6g AGS:4,7g - Azúcares:22,7g - Sal:1,0g</small>	Crema de hortalizas. Fideua mixta de cerdo Yogur <small>342,1Kcal - Prot:14,4g - Lip:8,7g - HC:47,9g AGS:1,5g - Azúcares:17,9g - Sal:0,9g</small>			

**Observación**

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 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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCO
- 7 CACAHUETA
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LECHE
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTACEOS
- 8 FR.SECOS
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO