



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <p><a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a></p>		<p>Crema de puerro y calabaza</p> <p>Arroz mar y tierra</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>415,9Kcal - Prot:11,9g - Lip:8,7g - HC:59,4g AGS:1,6g - Azúcares:15,3g - Sal:0,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Pollo Fruta</p>	<p>Potaje de verduras</p> <p>Gallo en salsa de zanahoria</p> <p>Papas cocidas</p> <p>Yogur</p> <p>485,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,0g - HC:56,1g AGS:3,9g - Azúcares:25,5g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Ternera Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza de jamón york</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Verduras crudas Lácteo Pescado</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>Potaje de judías pintas con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>Tomates aliñados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Sopa Pollo Fruta</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Macarrones con salsa de atún</p> <p>Gelatina de fresa</p> <p>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</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Sopa de pollo con fideos</p> <p>Cinta de lomo en salsa de mostaza</p> <p>Papas cocidas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Legumbres Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Dorado encebollado</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Yogur</p> <p>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</p> <p>Verduras crudas Pollo Fruta</p>	<p>Rancho canario</p> <p>Cordón bleu de pavo</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Verduras cocidas Huevo Lácteo</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>Crema de calabaza</p> <p>Coditos con tomate y jamón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos y verduras</p> <p>Pollo asado con cebolla y pimiento</p> <p>Menestra de verduras salteada</p> <p>Yogur</p> <p>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</p> <p>Sopa Huevo Fruta</p>	<p>Crema de boniato y verduras</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>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</p> <p>Verduras crudas de cerdo Fruta Carne</p>	<p>Potaje de berros</p> <p>Filete de merluza empanado</p> <p>Ensalada capresse</p> <p>Yogur</p> <p>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</p> <p>Pasta vegetal Proteína Fruta</p>	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	FESTIVO	<p>Potaje de lentejas.</p> <p>Gallo con tomate</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>366,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:8,2g - HC:43,7g AGS:1,2g - Azúcares:13,8g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pollo Fruta</p>	<p>Sopa hortelana</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p>Yogur</p> <p>653,0Kcal - Prot:34,2g - Lip:36,3g - HC:45,7g AGS:13,7g - Azúcares:22,6g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Tortilla española</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>395,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,8g - HC:41,9g AGS:2,8g - Azúcares:14,6g - Sal:2,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pescado Lácteo</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Sopa minestrone</p> <p>Churros de pescado</p> <p>Ensalada variada con aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>455,7Kcal - Prot:16,9g - Lip:19,0g - HC:51,6g AGS:4,7g - Azúcares:22,7g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Huevo Fruta</p>	<p>Crema de hortalizas.</p> <p>Fideua mixta de cerdo</p> <p>Yogur</p> <p>342,1Kcal - Prot:14,4g - Lip:8,7g - HC:47,9g AGS:1,5g - Azúcares:17,9g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Proteína vegetal Fruta</p>			

**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
- 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