



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>Potaje de judías pintas y verduras. Churros de pescado Ensalada variada con aceitunas Fruta</p> <p>238,5Kcal - Prot:5,0g - Lip:12,8g - HC:23,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,1g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pollo Fruta</p>	<p>Crema de berros. Fideua de verduras con pavo Yogur sabor</p> <p>503,9Kcal - Prot:21,5g - Lip:11,9g - HC:74,1g AGS:3,7g - Azúcares:26,6g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Pescado Fruta</p>	<p>Crema de hortalizas. Jamoncitos de pollo al horno Arroz salteado Fruta</p> <p>473,1Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,7g - HC:44,1g AGS:4,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>	<p>Potaje de lentejas Gallo al horno Papas arrugadas Yogur sabor</p> <p>514,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:16,1g - HC:59,0g AGS:4,2g - Azúcares:23,4g - Sal:10,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Sopa de estrellitas Cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta</p> <p>470,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:16,0g - HC:43,4g AGS:4,4g - Azúcares:14,4g - Sal:7,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Fruta Pescado</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>Potaje de verduras Tortilla española. Ensalada griega Fruta</p> <p>410,9Kcal - Prot:12,0g - Lip:18,4g - HC:44,2g AGS:2,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y calabacín. Hamburguesa de ave en salsa Menestra de verduras salteada. Yogur sabor</p> <p>523,3Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,4g - HC:50,0g AGS:6,3g - Azúcares:33,5g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Fruta Pescado</p>	<p>Sopa de pollo con fideos. Ropa vieja. Fruta</p> <p>404,6Kcal - Prot:12,5g - Lip:7,7g - HC:69,0g AGS:1,1g - Azúcares:14,4g - Sal:0,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>Potaje de garbanzos. Filete de merluza empanado Ensalada capresse Fruta</p> <p>408,9Kcal - Prot:15,8g - Lip:20,4g - HC:38,2g AGS:3,1g - Azúcares:13,0g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pollo Fruta</p>	<p>Crema de apio, puerro y zanahoria Tallarines con pavo en salsa casera Yogur sabor</p> <p>519,1Kcal - Prot:21,2g - Lip:12,3g - HC:77,4g AGS:3,9g - Azúcares:30,1g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Ternera Fruta</p>	<p>Potaje de judías blancas con verduras. Pollo al chilindrón. Verduras salteadas. Fruta</p> <p>543,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:22,7g - HC:45,8g AGS:4,7g - Azúcares:14,4g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Crema de hortalizas. Arroz amarillo con pollo y verduras Yogur sabor</p> <p>802,1Kcal - Prot:31,5g - Lip:38,4g - HC:80,4g AGS:12,1g - Azúcares:29,8g - Sal:3,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>	<p>Sopa minestrone con estrellitas. Carne compuesta con papas Fruta</p> <p>432,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:14,3g - HC:41,9g AGS:3,9g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>Crema de judía verde y calabacín Macarrones boloñesa. Fruta</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>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Sopa de pollo con fideos. Tortilla española. Tomate aliñado Yogur sabor</p> <p>516,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:21,1g - HC:57,3g AGS:5,7g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Fruta Pollo</p>	<p>Potaje de verduras. Pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas Fruta</p> <p>580,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:23,1g - HC:54,1g AGS:4,7g - Azúcares:23,9g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta vegetal Fruta Proteína</p>	<p>Potaje de lentejas. Gallo al horno al cilantro Arroz salteado Yogur sabor</p> <p>501,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:14,1g - HC:62,1g AGS:3,9g - Azúcares:22,8g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria. Pizza de jamón york Fruta</p> <p>499,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:14,9g - HC:67,3g AGS:3,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Potaje de acelgas. Hamburguesa de ave con tomate Menestra de verduras salteada. Fruta</p> <p>381,8Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,1g - HC:31,8g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pollo Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y calabacín. Cordón bleu de pavo Ensalada tricolor Yogur sabor</p> <p>590,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:34,8g - HC:50,0g AGS:9,0g - Azúcares:25,3g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Pescado Fruta</p>	<p> Alimonia tu tranquilidad</p> <p>https://blog.colechef.com/es/</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
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUZZES
- 14 AZÚFRE Y SULFITO