



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <p>https://blog.colechef.com/es/</p>	 <p>JORNADA HINDÚ</p>	<p>DÍA DE TODOS LOS SANTOS</p>	<p>2 14</p> <p>Potaje de judías pintas y verduras. Arroz a la cubana Yogur sabor</p> <p>490,9Kcal - Prot:17,7g - Lip:11,3g - HC:77,5g AGS:3,6g - Azúcares:24,5g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria. Estofado de pollo con papas Fruta</p> <p>385,7Kcal - Prot:32,2g - Lip:10,1g - HC:38,3g AGS:1,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pescado Fruta</p>
<p>3 14</p> <p>Potaje de espinacas. Tortilla española. Tomate aliñado Fruta</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 Fruta Pollo</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria. Macarrones a la boloñesa Yogur sabor</p> <p>564,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:15,5g - HC:80,6g AGS:4,4g - Azúcares:32,2g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>1 3 9</p> <p>Sopa hortelana con letras. Ropa vieja Fruta</p> <p>600,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:25,6g - HC:46,5g AGS:6,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>1 2 4 9 14</p> <p>Potaje de lentejas. Gallo al horno con ajo y perejil Papas cocidas. Yogur sabor</p> <p>506,0Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,6g - HC:78,6g AGS:4,0g - Azúcares:24,5g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>	<p>2 8 14</p> <p>JORNADA HINDÚ</p> <p>Crema de calabaza y calabacín Pollo Korma con arroz Fruta</p> <p>368,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:18,7g - HC:47,5g AGS:1,4g - Azúcares:12,4g - Sal:3,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Fruta Pavo</p>
<p>1 9 14</p> <p>Crema de boniato, calabaza y puerro. Albóndigas de ave a la jardinera. Menestra de verduras salteada Fruta</p> <p>506,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,6g - HC:56,8g AGS:4,3g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Fruta Huevo</p>	<p>1 2 3 4 5 6 14</p> <p>Rancho canario. Croquetas de bacalao Ensalada tropical Yogur sabor</p> <p>589,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,8g - HC:73,3g AGS:5,1g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pollo Fruta</p>	<p>1 3 9 14</p> <p>Crema de berros. Coditos en salsa napolitana con pavo Fruta</p> <p>393,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:8,0g - HC:62,1g AGS:1,1g - Azúcares:13,7g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Sopa minestrone con fideos Marmitako de atún Yogur sabor</p> <p>520,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:16,0g - HC:65,6g AGS:3,9g - Azúcares:25,9g - Sal:7,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>14</p> <p>Potaje de alubias con verduras Pollo al ajillo. Arroz salteado Fruta</p> <p>437,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,1g - HC:37,4g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>
<p>1 3 4 14</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria. Macarrones con atún Fruta</p> <p>426,6Kcal - Prot:12,7g - Lip:10,3g - HC:67,0g AGS:1,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pavo Fruta</p>	<p>2 3 14</p> <p>Potaje de garbanzos. Tortilla española. Ensalada de col, zanahoria y maíz Yogur sabor</p> <p>519,6Kcal - Prot:18,5g - Lip:22,7g - HC:55,5g AGS:5,5g - Azúcares:25,2g - Sal:3,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>4 14</p> <p>Potaje de acelgas. Gallo encebollado. Papas cocidas. Fruta</p> <p>318,4Kcal - Prot:16,1g - Lip:10,4g - HC:37,3g AGS:1,3g - Azúcares:13,7g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pollo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Sopa de picadillo. Ternera a la jardinera con papas. Yogur sabor</p> <p>679,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:36,7g - HC:48,3g AGS:14,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Huevo Fruta</p>	<p>2 14</p> <p>Crema de puerro y calabaza. Paella valenciana. Fruta</p> <p>524,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,1g - HC:82,2g AGS:3,8g - Azúcares:27,9g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Pescado Fruta</p>
<p>1 2 3 4 5 6 14</p> <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 Pavo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</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>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>1 4</p> <p>Potaje de lentejas. Gallo al horno Papas arrugadas 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 cocidas Huevo Fruta</p>	<p>2 14</p> <p>JORNADA 'LA DESPENSA'</p> <p>Crema de hortalizas Garbanzos con pollo al limón 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 Pescado Fruta</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</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 MOLLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZÚFRE Y SULFITO