




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a>	 <b>JORNADA HINDÚ</b>	<b>DÍA DE TODOS LOS SANTOS</b>	Potaje de judías pintas y verduras. Arroz a la cubana Yogur sabor 490,9Kcal - Prot:17,7g - Lip:11,3g - HC:77,5g AGS:3,6g - Azúcares:24,5g - Sal:1,4g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Proteína vegetal Fruta	Crema de calabaza y zanahoria. Estofado de pollo con papas Fruta 385,7Kcal - Prot:32,2g - Lip:10,1g - HC:38,3g AGS:1,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Pescado Fruta

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Potaje de espinacas. Tortilla española. Tomate aliñado Fruta 395,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,8g - HC:41,9g AGS:2,8g - Azúcares:14,6g - Sal:2,9g Para la cena te aconsejamos Arroz Pollo Fruta	Crema de guisantes y zanahoria. Macarrones a la boloñesa Yogur sabor 564,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:15,5g - HC:80,6g AGS:4,4g - Azúcares:32,2g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Fruta	Sopa hortelana con letras. Ropa vieja Fruta 600,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:25,6g - HC:46,5g AGS:6,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Proteína vegetal Fruta	Potaje de lentejas. Gallo al horno con ajo y perejil Papas cocidas. Yogur sabor 506,0Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,6g - HC:78,6g AGS:4,0g - Azúcares:24,5g - Sal:1,1g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Huevo Fruta	<b>JORNADA HINDÚ</b> Crema de calabaza y calabacín Pollo Korma s/fr.secos con arroz Fruta 368,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:8,7g - HC:47,5g AGS:1,4g - Azúcares:12,4g - Sal:3,4g Para la cena te aconsejamos Legumbres Fruta Pavo

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de boniato, calabaza y puerro. Albóndigas de ave a la jardinera. Menestra de verduras salteada Fruta 506,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,6g - HC:56,8g AGS:4,3g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g Para la cena te aconsejamos Arroz Fruta Huevo	Rancho canario. Croquetas de pollo Ensalada tropical Yogur sabor 589,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,8g - HC:73,3g AGS:5,1g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Pollo Fruta	Crema de berros. Coditos en salsa napolitana con pavo Fruta 393,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:8,0g - HC:62,1g AGS:1,1g - Azúcares:15,0g - Sal:0,9g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Fruta	Sopa minestrone con fideos Marmitako de atún Yogur sabor 520,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:16,0g - HC:65,6g AGS:3,9g - Azúcares:25,9g - Sal:7,5g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Proteína vegetal Fruta	Potaje de alubias con verduras Pollo al ajillo. Arroz salteado Fruta 437,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,1g - HC:37,4g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,4g Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Pavo Fruta

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabaza y zanahoria. Macarrones con atún Fruta 426,6Kcal - Prot:12,7g - Lip:10,3g - HC:67,0g AGS:1,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,1g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pavo Fruta	Potaje de garbanzos. Tortilla española. Ensalada de col, zanahoria y maíz Yogur sabor 519,6Kcal - Prot:18,5g - Lip:22,7g - HC:55,5g AGS:5,5g - Azúcares:25,2g - Sal:3,1g Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Proteína vegetal Fruta	Potaje de acelgas. Gallo encebollado. Papas cocidas. Fruta 318,4Kcal - Prot:16,1g - Lip:10,4g - HC:37,3g AGS:1,3g - Azúcares:13,7g - Sal:1,5g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pollo Fruta	Sopa de picadillo. Ternera a la jardinera con papas. Yogur sabor 679,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:36,7g - HC:48,3g AGS:14,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,2g Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Huevo Fruta	Crema de puerro y calabaza. Paella valenciana. Fruta 524,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,1g - HC:82,2g AGS:3,8g - Azúcares:27,9g - Sal:1,1g Para la cena te aconsejamos Legumbres Pescado Fruta

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Potaje de judías pintas y verduras. Gallo al horno Ensalada variada con aceitunas Fruta 238,5Kcal - Prot:5,0g - Lip:12,8g - HC:23,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,1g - Sal:1,1g Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Pavo Fruta	Crema de berros. Fideua de verduras con pavo Yogur sabor 503,9Kcal - Prot:21,5g - Lip:11,9g - HC:74,1g AGS:3,7g - Azúcares:26,6g - Sal:1,0g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Proteína vegetal Fruta	Potaje de lentejas. Gallo al horno Papas arrugadas Fruta 473,1Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,7g - HC:44,1g AGS:4,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Verduras cocidas Huevo Fruta	<b>JORNADA 'LA DESPENSA'</b> Crema de hortalizas Garbanzos con pollo al limón Yogur sabor 514,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:16,1g - HC:59,0g AGS:4,2g - Azúcares:23,4g - Sal:10,8g Para la cena te aconsejamos Verduras crudas Pescado Fruta	

**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 AZUFRE Y SULFITO