



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>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>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>

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<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>Crema de guisantes y zanahoria. Macarrones s/g 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>Sopa hortelana con letras s/g. 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>Potaje de verduras. 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>JORNADA HINDÚ</p> <p>Crema de calabaza y calabacín Pollo Korma con arroz Fruta</p> <p>368,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:8,7g - 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>

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>Crema de boniato, calabaza y puerro. Hamburguesa 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>Rancho canario s/g Gallo al horno 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>Crema de berros. Coditos s/g en salsa napolitana con pavo Fruta</p> <p>393,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:8,0g - HC:62,1g AGS:1,1g - Azúcares:15,0g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Sopa minestrone con fideos s/g 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>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>

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>Crema de calabaza y zanahoria. Macarrones s/g 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>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>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>Sopa de picadillo s/g. 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>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>

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
<p>Potaje de judías pintas y verduras. Gallo al horno 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>Crema de berros. Fideua s/g 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>Potaje de verduras 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>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>	

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