




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
 <p>https://blog.colechef.com/es/</p>				<p>1 2 3 9 14</p> <p>Sopa de estrellas Cerdo a la jardinera con verduras y papas 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>Verduras crudas Pollo Lácteo</p>

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>3 14</p> <p>Potaje de garbanzos. 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 Pescado Fruta</p>	<p>1 2 9 14</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria. Hamburguesa de ave con tomate 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 Huevo Fruta</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>DÍA DEL ENSEÑANTE Y DEL ESTUDIANTE</p>	<p>FESTIVO</p>

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>1 2 4 5 6 9 14</p> <p>Potaje de espinacas 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 Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>Crema de apio, puerro y zanahoria Coditos con pavo 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>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>14</p> <p>Potaje de judías blancas con verduras. Pollo al chilindrón. Zanahorias 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 Pavo Fruta</p>	<p>2 14</p> <p>Crema de hortalizas. Paella valenciana 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 crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>1 3 9 14</p> <p>Sopa minestrone con fideos Carne compuesta con papas Fruta</p> <p>432,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:14,3g - HC:41,9g AGS:3,9g - Azúcares:14,4g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Pollo Fruta</p>

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>1 3 4 9 14</p> <p>Crema de judía verde y calabacín Macarrones con atún. 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 Pollo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</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 Pescado Fruta</p>	<p>1 4 14</p> <p>Potaje de lentejas. Gallo al horno al cilantro Arroz salteado 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>Verduras crudas Pavo Fruta</p>	<p>2 14</p> <p>Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ajo y perejil Papas cocidas 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 crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria. Pizza de jamón york Postre especial</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 cocidas Huevo 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 | 3 HUEVO | 5 MOLLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZUFRE Y SULFITO |