



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 1



<https://blog.colechef.com/es/>

¡VAMOS AL MERCADO!



Sopa de ave con fideos s/g
Cerdo a la jardinera con verduras y papas
Fruta
 470,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:16,0g - HC:43,4g
 AGS:4,4g - Azúcares:14,4g - Sal:7,4g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras crudas
 Pollo
 Lácteo

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

Potaje de garbanzos.
Tortilla española.
Ensalada griega
Fruta
 410,9Kcal - Prot:12,0g - Lip:18,4g - HC:44,2g
 AGS:2,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,8g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras cocidas
 Pescado
 Fruta

Crema de calabaza y zanahoria.
Jamoncitos de pollo al horno
Menestra de verduras salteada.
Yogur sabor
 523,3Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,4g - HC:50,0g
 AGS:6,3g - Azúcares:33,5g - Sal:1,9g
Para la cena te aconsejamos
 Arroz
 Huevo
 Fruta

FESTIVO

DÍA DEL ENSEÑANTE Y DEL ESTUDIANTE

FESTIVO

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Potaje de espinacas
Gallo al horno
Ensalada caprese
Fruta
 408,9Kcal - Prot:15,8g - Lip:20,4g - HC:38,2g
 AGS:3,1g - Azúcares:13,0g - Sal:1,0g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras cocidas
 Huevo
 Fruta

Crema de apio, puerro y zanahoria
Coditos s/g con pavo
Yogur sabor
 519,1Kcal - Prot:21,2g - Lip:12,3g - HC:77,4g
 AGS:3,9g - Azúcares:30,1g - Sal:1,3g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras crudas
 Pescado
 Fruta

Potaje de judías blancas con verduras.
Pollo al chilindrón.
Zanahorias salteadas
Fruta
 543,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:22,7g - HC:45,8g
 AGS:4,7g - Azúcares:14,4g - Sal:1,3g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras crudas
 Pavo
 Fruta

Crema de hortalizas.
Paella valenciana
Yogur sabor
 802,1Kcal - Prot:31,5g - Lip:38,4g - HC:80,4g
 AGS:12,1g - Azúcares:29,8g - Sal:3,1g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras crudas
 Proteína vegetal
 Fruta

Sopa minestrone con fideos s/g.
Carne compuesta con papas
Fruta
 432,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:14,3g - HC:41,9g
 AGS:3,9g - Azúcares:14,4g - Sal:1,7g
Para la cena te aconsejamos
 Legumbre
 Pollo
 Fruta

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Crema de judía verde y calabacín
Macarrones s/g con atún.
Fruta
 443,7Kcal - Prot:13,6g - Lip:11,7g - HC:67,1g
 AGS:2,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,0g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras crudas
 Pollo
 Fruta

Sopa de pollo con fideos s/g.
Tortilla española.
Tomate aliñado
Yogur sabor
 516,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:21,1g - HC:57,3g
 AGS:5,7g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g
Para la cena te aconsejamos
 Legumbres
 Pescado
 Fruta

Crema de hortalizas
Gallo al horno al cilantro
Arroz salteado
Fruta
 580,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:23,1g - HC:54,1g
 AGS:4,7g - Azúcares:23,9g - Sal:1,4g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras crudas
 Pavo
 Fruta

Potaje de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con ajo y perejil
Papas cocidas
Yogur sabor
 501,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:14,1g - HC:62,1g
 AGS:3,9g - Azúcares:22,8g - Sal:1,4g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras crudas
 Proteína vegetal
 Fruta

Crema de guisantes y zanahoria.
Pizza de jamón york s/g
Postre especial s/g
 499,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:14,9g - HC:67,3g
 AGS:3,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,7g
Para la cena te aconsejamos
 Verduras cocidas
 Huevo
 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
- 5 HUEVO
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO