



LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

1 2 3 9 14

Crema de boniato,
calabaza y puerro.
Albóndigas de ave a la
jardinera.
Arroz salteado
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

Verduras crudas
Huevo
Fruta

1 2 3 4 9 11 14

Potaje de lentejas
Croquetas de bacalao
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

1 9 11 14

Crema de berros.
Coditos con pavo
Fruta

402,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:9,3g - HC:62,1g
AGS:1,6g - Azúcares:15,0g - Sal:0,9g

Para la cena te aconsejamos

Legumbres
Proteína vegetal
Fruta

1 2 3 4 9 11 12 14

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 cocidas
Cerdo
Fruta

Potaje de alubias con
verduras
Pollo al ajillo.
Zanahoria dado
salteada
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

Arroz
Pescado
Fruta

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

1 4 9 11 14

Crema de calabacín y
verduras
Espaguetis 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 cocidas
Pavo
Fruta

2 3 14

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
Pollo
Fruta

4 14

Potaje de acelgas.
Gallo encbollado.
Papas cocidas.
Fruta

518,4Kcal - Prot:26,1g - Lip:10,4g - HC:57,3g
AGS:1,3g - Azúcares:13,7g - Sal:1,5g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Proteína vegetal
Fruta

1 2 3 9 12 14

Crema de puerro y
calabaza.
Arroz con pollo al curry.
Yogur sabor

552,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,8g - HC:86,0g
AGS:4,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,1g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

2 14

Sopa de picadillo
Ternera a la jardinera
con papas.
Fruta

650,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:37,0g - HC:44,4g
AGS:14,1g - Azúcares:28,3g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Pescado
Fruta

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

1 2 3 4 9 14

Potaje de judías pintas
y verduras.
Churros de pescado
Ensalada variada con
aceitunas
Fruta

561,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:24,2g - HC:54,5g
AGS:1,9g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g

Para la cena te aconsejamos

Arroz
Huevo
Fruta

1 2 9 11 14

Crema de berros.
Fideua de verduras con
pavo
Yogur sabor

516,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:13,6g - HC:74,1g
AGS:4,3g - Azúcares:26,6g - Sal:1,0g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pescado
Fruta

14

Crema de hortalizas.
Jamoncitos de pollo al
horno con ajo y perejil
Arroz salteado
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 crudas
Pavo
Fruta

1 2 4

Potaje de lentejas.
Gallo al horno al
cilantro
Papas arrugadas
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
Proteína vegetal
Fruta

1 2 3 9 11 12

Sopa de estrellas
Estofado de cerdo
Menestra de verduras
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

Legumbre
Pollo
Fruta

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

JUEVES

VIERNES

3 14

Potaje de verduras
Tortilla española.
Ensalada griega
Fruta

458,1Kcal - Prot:15,5g - Lip:18,9g - HC:51,6g
AGS:2,7g - Azúcares:17,5g - Sal:3,1g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Pollo
Fruta

1 2 3 9 14

Crema de calabaza y
zanahoria.
Hamburguesa de ave
en salsa casera
Menestra de verduras
Yogur sabor

476,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,9g - HC:42,6g
AGS:6,4g - Azúcares:30,1g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

Pasta
Pescado
Fruta

14

Potaje de espinacas
Arroz amarillo con
pollo y verduras
Fruta

404,6Kcal - Prot:12,5g - Lip:7,7g - HC:69,0g
AGS:1,1g - Azúcares:14,4g - Sal:0,8g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta



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



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 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO