



LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 AZÚFRE Y SULFITO