



LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

Crema de boniato, calabaza y puerro.  
Tortilla francesa  
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 hortalizas  
Gallo al horno  
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 s/g 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 s/g  
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 s/g 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 fideos s/g  
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.  
Gallo al horno  
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 s/g 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 verduras  
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 fideos s/g  
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.  
Lomo al horno  
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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO