





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
 <p>https://blog.colechef.com/es/</p>			<p>Crema de calabaza y calabacín Dorado al horno con ajo y perejil Papas arrugadas Yogur sabor</p> <p>495,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:18,8g - HC:50,0g AGS:5,3g - Azúcares:23,4g - Sal:10,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Cerdo Fruta</p>	<p>Sopa de ave con fideos. Ropa vieja. Fruta</p> <p>501,6Kcal - Prot:40,0g - Lip:15,1g - HC:48,0g AGS:2,6g - Azúcares:13,0g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pollo Fruta</p>

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>Potaje de garbanzos y verduras. 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>Crema de apio, puerro y zanahoria Macarrones a la boloñesa Yogur sabor</p> <p>528,2Kcal - Prot:23,2g - Lip:12,5g - HC:77,2g AGS:3,9g - Azúcares:30,0g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pollo Fruta</p>	<p>Potaje de judías blancas con verduras. Pollo al chilindrón. Menestra de verduras salteada 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>Arroz Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Crema de hortalizas. Arroz a la cubana Salchichas de ave al vapor 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 cocidas Pavo Fruta</p>	<p>FESTIVO</p>

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Rancho canario. Pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca</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>Pasta Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria. Pizza de jamón york 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 cocidas Huevo Fruta</p>	<p>Potaje de lentejas. Gallo al horno con salsa de cilantro Arroz salteado Fruta</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 crudas Pollo Fruta</p>

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Potaje de acelgas. Hamburguesa de ave con tomate Menestra de verduras salteada. Fruta</p> <p>381,8Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,1g - HC:31,8g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Huevo Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y calabacín. Cordón bleu de pavo Ensalada tricolor Yogur sabor</p> <p>590,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:34,8g - HC:50,0g AGS:9,0g - Azúcares:25,3g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Pescado Fruta</p>	<p>Potaje de judías pintas y verduras. Paella marinera Fruta</p> <p>354,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:8,4g - HC:49,0g AGS:1,2g - Azúcares:14,3g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pavo Fruta</p>	<p>Sopa de letras Estofado de pollo con papas y verduras Yogur sabor</p> <p>491,6Kcal - Prot:17,7g - Lip:11,3g - HC:77,6g AGS:3,6g - Azúcares:24,6g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria. Gallo con cebolla y pimienta salteado. Papas cocidas. Fruta</p> <p>385,7Kcal - Prot:32,2g - Lip:10,1g - HC:38,3g AGS:1,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Pollo Fruta</p>

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES
<p>Potaje de espinacas. Tortilla española. Ensalada mixta Fruta</p> <p>402,2Kcal - Prot:11,6g - Lip:17,9g - HC:42,5g AGS:2,9g - Azúcares:14,7g - Sal:3,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pollo Fruta</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria. Macarrones con pavo en salsa casera Yogur sabor</p> <p>564,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:15,5g - HC:80,6g AGS:4,4g - Azúcares:32,2g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Potaje de lentejas. Jamoncitos de pollo al curry Menestra de verduras salteada. Fruta</p> <p>600,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:25,6g - HC:46,5g AGS:6,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pavo Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y calabacín. Paella mixta Yogur sabor</p> <p>506,0Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,6g - HC:78,6g AGS:4,0g - Azúcares:24,5g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas 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
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO