



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Potaje de garbanzos y verduras. Filete de merluza empanado Ensalada caprese 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>Arroz Pollo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de puerro y zanahoria Coditos en salsa casera con pavo Yogur sabor</p> <p>519,1Kcal - Prot:21,2g - Lip:12,3g - HC:77,4g AGS:3,9g - Azúcares:30,1g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Cerdo Fruta</p>	<p>14</p> <p>Potaje de judías blancas con verduras. Pollo al chilindrón. Papas cocidas. 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>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Crema de hortalizas. Arroz a la cubana con huevo Salchichas 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>Legumbre Pavo Fruta</p>	<p>1 3 14</p> <p>Sopa de estrellas Carne compuesta con papas Fruta</p> <p>579,3Kcal - Prot:27,1g - Lip:32,5g - HC:42,0g AGS:9,8g - Azúcares:14,5g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>1 3 14</p> <p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Macarrones a la boloñesa. Fruta</p> <p>443,7Kcal - Prot:13,6g - Lip:11,7g - HC:67,1g AGS:2,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>	<p>2 3 14</p> <p>Crema de espinacas Tortilla española. Tomates aliñados Yogur sabor</p> <p>516,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:21,1g - HC:57,3g AGS:5,7g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Cerdo Fruta</p>	<p>1 3 14</p> <p>Rancho canario Pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas Fruta</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>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>1 2 4 5 6 14</p> <p>Potaje de lentejas. Merluza al horno al cilantro Arroz salteado 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 crudas Huevo Fruta</p>	<p>1 3 14</p> <p>Sopa de ave con fideos. Ropa vieja 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 Pescado Fruta</p>

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>1 9 11 14</p> <p>Potaje de acelgas. Albóndigas de ave a la jardinera 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:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de 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>Arroz Pescado Fruta</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Sopa de letras. Dorado al horno con cebolla y pimiento salteado. Papas cocidas. Fruta</p> <p>354,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:8,4g - HC:49,0g AGS:1,2g - Azúcares:14,3g - Sal:3,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>a Verduras crudas Pollo Fruta</p>	<p>2 4 5 6 14</p> <p>Potaje de judías pintas y verduras. Paella marinera 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 Pavo Fruta</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria. Caldereta de pollo 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>Pasta Proteína vegetal Fruta</p>

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>1 3 4 14</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria. Coditos con atún Fruta</p> <p>395,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,8g - HC:41,9g AGS:2,8g - Azúcares:17,1g - Sal:2,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>	<p>1 2 14</p> <p>Potaje de espinacas. Tortilla española. Ensalada mixta 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>1 14</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 Cerdo Fruta</p>	<p>1 2 3 4 5 6 14</p> <p>Sopa de fideos Merluza al horno con ajo y perejil Papas cocidas. 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>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza y calabacín. Arroz amarillo con pollo y verduras Fruta</p> <p>368,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:8,7g - HC:47,5g AGS:1,4g - Azúcares:12,4g - Sal:3,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Proteína vegetal Fruta</p>

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 9 11 14</p> <p>Potaje de berros Hamburguesa de ave con tomate Papas dado Fruta</p> <p>506,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,6g - HC:56,8g AGS:4,3g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>	<p>1 2 3 14</p> <p>Crema de calabaza y puerro. Macarrones en salsa napolitana con pavo Yogur sabor</p> <p>589,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,8g - HC:73,3g AGS:5,1g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>https://blog.colechef.com/es/</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 AZÚFRE Y SULFITO