



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
 <p><a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a></p>		 <p>JORNADA CUBANA</p>		<p>1 3 4 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Merluza al horno con ajo y perejil Papas cocidas. 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>Verduras cocidas Pollo Fruta</p>

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>1 9 14</p> <p>Crema de calabaza y puerro. Albóndigas de ave a la jardinera. Arroz salteado 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 crudas Pescado Fruta</p>	<p>1 2 3 4 5 6 14</p> <p>Rancho canario. Croquetas de bacalao Ensalada tropical 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 cocidas Cerdo Fruta</p>	<p>1 5 9 14</p> <p>Crema de berros. Macarrones con pavo Fruta</p> <p>402,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:9,3g - HC:62,1g AGS:1,6g - Azúcares:15,0g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Pollo Fruta</p>	<p>1 2 5 14</p> <p>Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al ajillo. Menestra de verduras Yogur sabor</p> <p>521,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:16,0g - HC:65,9g AGS:3,9g - Azúcares:26,2g - Sal:7,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>JORNADA LA VERDULERÍA</p> <p>Potaje de alubias con verduras Verdurizza Fruta</p> <p>438,5Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,2g - HC:37,6g AGS:3,7g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pavo Fruta</p>

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>1 3 4 14</p> <p>Crema de zanahoria. Coditos con tomate y atún Fruta</p> <p>426,8Kcal - Prot:12,7g - Lip:10,3g - HC:67,0g AGS:1,5g - Azúcares:19,4g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>	<p>2 3 14</p> <p>Potaje de acelgas. Tortilla española. Ensalada de col, zanahoria y maiz Yogur sabor</p> <p>519,6Kcal - Prot:18,5g - Lip:22,7g - HC:55,5g AGS:5,5g - Azúcares:25,2g - Sal:3,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Cerdo Fruta</p>	<p>14</p> <p>Crema de puerro y calabaza. Arroz con pollo al curry. Fruta</p> <p>318,4Kcal - Prot:16,1g - Lip:10,4g - HC:37,3g AGS:1,3g - Azúcares:13,7g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>1 2 3 14</p> <p>Sopa de picadillo. Estofado de ternera con verduras y papas Yogur sabor</p> <p>552,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,8g - HC:86,0g AGS:4,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Huevo Fruta</p>	<p>4 14</p> <p>Potaje de garbanzos. Palometa al horno encebollado. Papas cocidas. Fruta</p> <p>650,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:37,0g - HC:44,4g AGS:14,1g - Azúcares:28,3g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Proteína vegetal Fruta</p>

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>1 2 3 4 5 6 14</p> <p>Potaje de judías pintas y verduras. Churros de pescado Ensalada variada con aceitunas Fruta</p> <p>261,0Kcal - Prot:5,6g - Lip:14,2g - HC:24,5g AGS:1,9g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de espinacas Fideuá de verduras y pavo Yogur sabor</p> <p>516,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:13,6g - HC:74,1g AGS:4,3g - Azúcares:26,6g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pescado Fruta</p>	<p>1 3 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo asado en su jugo Menestra de verduras Fruta</p> <p>473,1Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,7g - HC:44,1g AGS:4,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pavo Fruta</p>	<p>1 2 4 14</p> <p>Potaje de lentejas Merluza al horno Papas arrugadas Yogur sabor</p> <p>514,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:16,1g - HC:59,0g AGS:4,2g - Azúcares:23,4g - Sal:10,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Proteína vegetal Fruta</p>	<p>14</p> <p>JORNADA CUBANA</p> <p>Crema de calabacín y verduras Moros y cristianos Fruta</p> <p>617,6Kcal - Prot:31,2g - Lip:34,2g - HC:43,6g AGS:10,3g - Azúcares:14,6g - Sal:7,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pollo Fruta</p>

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA

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 MOLLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SESAMO
- 12 AJO
- 14 AZÚFRE Y SULFITO