




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES 7

VIERNES 8



1 2 3 9 11 14

Crema de zanahoria.
Espaguetis a la boloñesa.
Pan
Fruta

701,1Kcal - Prot:48,6g - Lip:29,9g - HC:56,7g
AGS:8,7g - Azúcares:28,0g - Sal:1,8g

Para la cena te aconsejamos

Sopa
Huevo
Fruta

1 2 9

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno
Menestra de verduras salteada.
Pan
Helado

465,6Kcal - Prot:14,8g - Lip:11,7g - HC:70,2g
AGS:2,7g - Azúcares:21,1g - Sal:1,0g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Pescado Blanco
Fruta

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

1 2 3 9 14

Crema de boniato, calabaza y puerro.
Albóndigas de ave a la jardinera.
Arroz salteado
Fruta

540,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,9g - HC:64,5g
AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,7g

Para la cena te aconsejamos

Verdura en crema
Pasta

4 9 11 12 14

Potaje de alubias con verduras
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

Legumbre
Huevo

1 9 11 14

Rancho canario.
Croquetas de bacalao
Ensalada de tomates
Fruta

427,3Kcal - Prot:14,5g - Lip:9,3g - HC:66,6g
AGS:1,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,1g

Para la cena te aconsejamos

Sopa
Ave

1 2 3 4 9 11 14

Festivo

590,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,9g - HC:73,3g
AGS:5,1g - Azúcares:26,7g - Sal:2,2g

Para la cena te aconsejamos

Verdura en crema
Pescado Blanco

1 2 3 14

Sopa minestrone con fideos
Lomo de cerdo al ajillo
champiñones salteados
Helado

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
Ave

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

1 4 9 11 14

Crema de calabaza y zanahoria.
Lasaña de carne
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

Sopa
Huevo
Lácteo

2 4 14

Potaje de garbanzos.
Gallo encebollado.
Papas cocidas.
Fruta

472,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,3g - HC:55,6g
AGS:3,9g - Azúcares:24,7g - Sal:1,7g

Para la cena te aconsejamos

Verdura en crema
Cerdo
Fruta

5 14

Potaje de verduras.
Tortilla española.
Tomate aliñado con orégano
Fruta

358,9Kcal - Prot:9,1g - Lip:17,6g - HC:36,6g
AGS:2,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,8g

Para la cena te aconsejamos

Sopa
Pollo

2 14

Crema de puerro y calabaza.
Arroz con pollo al curry.
Gelatina casera

524,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,1g - HC:82,2g
AGS:3,8g - Azúcares:27,9g - Sal:1,1g

Para la cena te aconsejamos

Verdura en crema
Pescado Blanco

1 2 3 9 12 14

Sopa de picadillo.
Carne fiesta.
Helado

679,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:36,7g - HC:48,3g
AGS:14,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Huevo

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

1 4 9 11 14

Potaje de judías pintas
Churros de pescado
Ensalada waldorf
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

Legumbre
Huevo
Lácteo

2 4 14

Crema de hortalizas
Estofado de ternera con verduras y papas
Yogur sabor

472,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,3g - HC:55,6g
AGS:3,9g - Azúcares:24,7g - Sal:1,7g

Para la cena te aconsejamos

Verdura en crema
Ave

3 14

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno
Arroz salteado
Ensalada tropical
Fruta

358,9Kcal - Prot:9,1g - Lip:17,6g - HC:36,6g
AGS:2,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,8g

Para la cena te aconsejamos

Sopa
Cerdo

2 14

Sopa de estrellas
Fideuá mixta
Fruta

524,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,1g - HC:82,2g
AGS:3,8g - Azúcares:27,9g - Sal:1,1g

Para la cena te aconsejamos

Verdura en crema
Huevo

1 2 3 9 12 14

Potaje de lentejas
Pizza
Helado

679,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:36,7g - HC:48,3g
AGS:14,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Pescado Blanco
Fruta

<https://blog.colechef.com/es/>

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)

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 AZULRE Y SULFITO