

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 7	VIERNES 8
			<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Crema de zanahoria. Espaguetis a la boloñesa. Pan Fruta</p> <p>701,1Kcal - Prot:48,6g - Lip:29,9g - HC:56,7g AGS:8,7g - Azúcares:28,0g - Sal:1,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Cerdo</p>	<p>1 2 9</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteada. Pan Helado</p> <p>465,6Kcal - Prot:14,8g - Lip:11,7g - HC:70,2g AGS:2,7g - Azúcares:21,1g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Ave</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de boniato, calabaza y puerro. Albóndigas de ave a la jardinera. Arroz salteado Fruta</p> <p>540,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,9g - HC:64,5g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Pasta</p>	<p>4 9 11 12 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras Marmitako de atún Yogur sabor</p> <p>520,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:16,0g - HC:65,6g AGS:3,9g - Azúcares:25,9g - Sal:7,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo</p>	<p>1 2 5 4 9 11 14</p> <p>Rancho canario. Croquetas de bacalao Ensalada de tomate Fruta</p> <p>427,3Kcal - Prot:14,5g - Lip:9,3g - HC:66,6g AGS:1,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Ave</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>1 2 3 14</p> <p>Sopa minestrone con fideos Lomo de cerdo al ajillo con champiñones salteados Helado</p> <p>437,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,1g - HC:37,4g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre No recomendable</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>1 4 9 11 14</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria. Lasaña de carne Fruta</p> <p>426,6Kcal - Prot:12,7g - Lip:10,3g - HC:67,0g AGS:1,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura entera cocinada No recomendable</p>	<p>2 4 14</p> <p>Potaje de garbanzos. Gallo encebollado. Papas cocidas. Fruta</p> <p>472,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,3g - HC:55,6g AGS:3,9g - Azúcares:24,7g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Ave</p>	<p>3 14</p> <p>Potaje de verduras Tortilla española. Tomate aliñado con orégano Fruta</p> <p>358,9Kcal - Prot:9,1g - Lip:17,6g - HC:36,6g AGS:2,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Cerdo</p>	<p>2 14</p> <p>Crema de puerro y calabaza. Arroz con pollo al curry. Gelatina casera</p> <p>524,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,1g - HC:82,2g AGS:3,8g - Azúcares:27,9g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Pescado Blanco</p>	<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>Sopa de picadillo. Carne fiesta. Helado</p> <p>679,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:36,7g - HC:48,3g AGS:14,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>1 4 9 11 14</p> <p>Potaje de judías pintas Churros de pescado Ensalada waldorf Fruta</p> <p>426,6Kcal - Prot:12,7g - Lip:10,3g - HC:67,0g AGS:1,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura entera cocinada No recomendable</p>	<p>2 4 14</p> <p>Crema de hortalizas Estofado de ternera con verduras y papas Yogur sabor</p> <p>472,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,3g - HC:55,6g AGS:3,9g - Azúcares:24,7g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Ave</p>	<p>3 14</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Arroz salteado Ensalada tropical Fruta</p> <p>358,9Kcal - Prot:9,1g - Lip:17,6g - HC:36,6g AGS:2,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Cerdo</p>	<p>2 14</p> <p>Sopa de estrellas Fideuá mixta Fruta</p> <p>524,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,1g - HC:82,2g AGS:3,8g - Azúcares:27,9g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Pescado Blanco</p>	<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>Potaje de lentejas Pizza margarita Helado</p> <p>679,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:36,7g - HC:48,3g AGS:14,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo</p>



<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
- 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