

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 7	VIERNES 8
			Crema de zanahoria. Espaguetis con tomate y jamón 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  Legumbre Cerdo	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteada. Pan Yogur de soja  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  Verdura en crema Ave

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
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	Potaje de alubias con verduras Marmitako de atún Yogur de soja  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	Rancho canario. Gallo al horno Ensalada de tomate 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	<b>FESTIVO</b>	Sopa minestrone con fideos Lomo de cerdo al ajillo con champiñones salteados Yogur de soja  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  Legumbre No recomendable

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza y zanahoria. Pasta con tomate y pavo 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  Verdura entera cocinada No recomendable	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 Ave	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 Cerdo	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	Sopa de picadillo. Carne fiesta. Yogur de soja  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
Potaje de judías pintas Gallo al horno 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  Verdura entera cocinada No recomendable	Crema de hortalizas Estofado de pollo con verduras y papas Yogur de soja  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	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	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 Pescado Blanco	Potaje de lentejas Pizza margarita s/l Yogur de soja  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



<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 Sésamo
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO