

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 7	VIERNES 8
			<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>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteada. Pan Yogur de soja</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>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>Potaje de alubias con verduras Marmitako de atún Yogur de soja</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>Rancho canario. Gallo al horno 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><b>FESTIVO</b></p>	<p>Sopa minestrone con fideos Lomo de cerdo al ajillo con champiñones salteados Yogur de soja</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>Crema de calabaza y zanahoria. Pasta con tomate y pavo 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>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>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>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>Sopa de picadillo. Carne fiesta. Yogur de soja</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>Potaje de judías pintas Gallo al horno 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>Crema de hortalizas Estofado de ternera con verduras y papas Yogur de soja</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>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>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>Potaje de lentejas Pizza margarita s/l Yogur de soja</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 Sésamo
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZÚFRE Y SULFITO