






LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
 <p>https://blog.colechef.com/es/</p>	 <p>¡¡Felices vacaciones!!</p>		<p>1 2 3 9 14</p> <p>Salade Waldorf Pommes de terre, oeufs brouillés et saucisse Fruit</p> <p>451,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:13,8g - HC:57,6g AGS:3,8g - Azúcares:24,4g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Ave Fruta</p>	<p>4 14</p> <p>Crème de courgettes Saint Pierre à l'oignon Riz Fruit</p> <p>614,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:32,9g - HC:57,4g AGS:6,7g - Azúcares:13,9g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Proteína vegetal Fruta</p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crème de potiron Pâtes bolognaise avec fromage rapé Fruit</p> <p>406,1Kcal - Prot:12,2g - Lip:8,2g - HC:67,6g AGS:1,1g - Azúcares:18,4g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocinadas Ave Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ragoût de pois-chiches Poulet rôti Salade vert Fruit</p> <p>619,2Kcal - Prot:42,5g - Lip:27,8g - HC:47,8g AGS:7,3g - Azúcares:27,9g - Sal:1,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 9 14</p> <p>Crème de patates doucees et potiron Filet de colin pané et salade capresse Fruit</p> <p>460,8Kcal - Prot:12,6g - Lip:8,2g - HC:81,2g AGS:1,3g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Cerdo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Soupe aux étoiles Ragoût de viande de porc et pommes de terre Yaourt</p> <p>504,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:24,5g - HC:47,3g AGS:5,7g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Proteína vegetal Fruta</p>	<p>14</p> <p>Soupe de cresson et haricots Riz avec du poulet Fruit</p> <p>448,7Kcal - Prot:34,9g - Lip:16,1g - HC:38,8g AGS:4,3g - Azúcares:14,2g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocinadas Pescado Lácteo</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Salade mixte Boulettes de volaille à la tomate Riz Fruit</p> <p>541,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,4g - HC:54,1g AGS:4,7g - Azúcares:14,9g - Sal:2,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crème de courgettes et carottes Pâtes au pesto Fruit</p> <p>531,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:14,4g - HC:76,2g AGS:4,3g - Azúcares:29,2g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Cerdo Fruta</p>	<p>1 4</p> <p>Ragôut de pois chiche Saint Pierre à la sauce tomate naturelle Couscous Fruit</p> <p>415,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,1g - HC:53,6g AGS:1,3g - Azúcares:14,0g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocinadas Proteína vegetal Lácteo</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Potage de légumes Ragoût de veau avec pommes de terres et carottes Yaourt</p> <p>641,1Kcal - Prot:32,8g - Lip:33,9g - HC:48,8g AGS:13,5g - Azúcares:24,6g - Sal:3,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocinadas Ave Fruta</p>	<p>3 14</p> <p>Crème de chou-fleur Omelette espagnole Salade de tomates Fruit</p> <p>413,7Kcal - Prot:10,8g - Lip:17,8g - HC:47,4g AGS:2,9g - Azúcares:16,9g - Sal:2,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Pescado Fruta</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>Soupe minestrone avec nouilles Croquettes de poulet et jambon serrano Salade mixte Fruit</p> <p>294,1Kcal - Prot:5,9g - Lip:11,6g - HC:38,9g AGS:1,6g - Azúcares:15,4g - Sal:7,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Pavo Fruta</p>	<p>1 2 3 9</p> <p>Crème de légumes Fideua avec poulet et porc Fruit</p> <p>431,5Kcal - Prot:20,3g - Lip:12,9g - HC:55,9g AGS:4,1g - Azúcares:27,1g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>14</p> <p>Salade tropical Tartiflette Fruit</p> <p>416,7Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,7g - HC:47,1g AGS:1,8g - Azúcares:15,1g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocinadas Huevo Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ragoût canarien avec pommes de terres, nouilles et pois-chiches Poulet rôti avec carottes marinées Yaourt</p> <p>711,5Kcal - Prot:47,9g - Lip:31,6g - HC:56,5g AGS:8,3g - Azúcares:24,7g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Ternera Fruta</p>	<p>1 3 9 14</p> <p>Crème de blettes Riz trois délices Fruit</p> <p>696,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:33,4g - HC:70,5g AGS:9,5g - Azúcares:18,7g - Sal:3,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crème de courgettes Pâtes à la napolitaine avec fromage rapé Fruit</p> <p>412,1Kcal - Prot:12,5g - Lip:8,2g - HC:68,6g AGS:1,1g - Azúcares:19,2g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Soupe de nouilles Ragoût de poulet, pois- chiche et pommes de terres Yaourt</p> <p>356,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:9,6g - HC:43,9g AGS:1,0g - Azúcares:5,3g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Pavo Fruta</p>	<p>1 3 14</p> <p>Crème de patates doucees et potiron Omelette espagnole Salade de tomate Fruit</p> <p>510,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:15,2g - HC:65,2g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Lácteo</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 9 14</p> <p>Soupe de légumes Filete de poisson pané Ensalada de chou, carottes et pommes Yaourt</p> <p>514,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:23,5g - HC:50,5g AGS:5,3g - Azúcares:23,6g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Fruta Ave</p>	<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>¡¡MENÚ DE FIN DE COURS!!</p> <p>Salade cesar Hamburger avec pommes de terres frites Glace</p> <p>31:47,4g - Lip:20,1g - HC:58,7g AGS:5,3g - Azúcares:..</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Pescado Fruta</p>

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

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| | | | | |  |
| | | | | |  |