



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a>		<p>Bovillon de pomme de terre Merlu au four Légumes sautés</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Ternera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Salade tropicale Poulet au curry Pommes de terre cuites à l'eau Yaourt</p> <p>719,3Kcal - Prot:47,9g - Lip:31,6g - HC:56,6g AGS:8,3g - Azúcares:24,8g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crème de potiron Pâtes au pesto</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>Salade mixte</p> <p>Burgers de volaille sauce maison</p> <p>Riz blanc</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Ragaùt de pois chiches</p> <p>Oeufs brovilles, pommes de terre et champignons</p> <p>Gelée de fraise</p> <p>359,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:9,6g - HC:44,0g AGS:1,0g - Azúcares:5,3g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Ternera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Velouté de courgettes</p> <p>Macaronis au jambon</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Fruit</p> <p>514,7Kcal - 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres</li> <li>Huevo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crème d'epinards</p> <p>Cardine pané</p> <p>Salade de chou et carottes</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Pollo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Soupe de novilles</p> <p>Ropa vieja</p> <p>Fruit</p> <p>614,9Kcal - Prot:47,4g - Lip:20,1g - HC:58,7g AGS:5,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>Soupe de cresson</p> <p>Omelette espagnole</p> <p>Tomates en salade</p> <p>Fruit</p> <p>376,1Kcal - Prot:10,3g - Lip:17,8g - HC:38,7g AGS:2,9g - Azúcares:14,1g - Sal:2,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Pollo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Salade vert</p> <p>Poulet sauce aux pommes</p> <p>Couscous</p> <p>Fruit</p> <p>556,6Kcal - Prot:34,7g - Lip:20,7g - HC:54,0g AGS:6,8g - Azúcares:34,9g - Sal:2,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Velouté de légumes</p> <p>Macaronis sauce bolognaise</p> <p>Fruit</p> <p>438,2Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,7g - HC:66,3g AGS:2,7g - Azúcares:18,9g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Soupe de lettres</p> <p>Dorade au four avec ail et persil</p> <p>Carottes sautés</p> <p>Yaourt</p> <p>563,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:18,3g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:23,5g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Carne de cerdo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Salade chinoise</p> <p>Riz au curry de poulet</p> <p>Fruit</p> <p>445,5Kcal - Prot:14,0g - Lip:7,8g - HC:75,7g AGS:1,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Huevo</li> <li>Fruta</li> </ul>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>Soupe aux lentilles</p> <p>Croquettes de morue</p> <p>Salade de tomates et olives</p> <p>Fruit</p> <p>412,1Kcal - Prot:9,0g - Lip:18,0g - HC:50,3g AGS:2,3g - Azúcares:17,0g - Sal:2,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Ternera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Soupe aux étoiles</p> <p>Poulet au four</p> <p>Carottes marinées</p> <p>Crème pâtissière</p> <p>618,1Kcal - Prot:38,5g - Lip:27,0g - HC:51,4g AGS:7,5g - Azúcares:35,6g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crème de potiron et patates douces</p> <p>Ragoût de boeuf aux légumes</p> <p>Fruit</p> <p>949,7Kcal - Prot:52,2g - Lip:60,2g - HC:45,4g AGS:22,1g - Azúcares:15,8g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres</li> <li>Huevo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Salade illustrée</p> <p>Gratin Dauphinois</p> <p>Yaourt</p> <p>540,5Kcal - Prot:15,1g - Lip:13,2g - HC:87,8g AGS:4,1g - Azúcares:28,0g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crème de légumes</p> <p>Cardine pané</p> <p>Pommes de terre ridées avec mojo vert</p> <p>Fruit</p> <p>403,6Kcal - Prot:18,5g - Lip:14,7g - HC:44,6g AGS:1,9g - Azúcares:15,0g - Sal:10,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Pollo</li> <li>Fruta</li> </ul>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>Crème de chou-fleur</p> <p>Boulettes de volaille à la tomate</p> <p>Couscous</p> <p>Fruit</p> <p>423,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,1g - HC:47,6g AGS:3,5g - Azúcares:14,4g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Ragoût de haricots blancs</p> <p>Pâtes à la tomate et au thon</p> <p>Fruit</p> <p>528,6Kcal - Prot:34,4g - Lip:24,9g - HC:38,9g AGS:6,9g - Azúcares:23,7g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Salade tropicale</p> <p>Riz avec poulet</p> <p>Fruit</p> <p>419,1Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,5g - HC:68,6g AGS:2,1g - Azúcares:14,9g - Sal:0,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres</li> <li>Huevo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Petites pois braisés</p> <p>Omelette espagnole</p> <p>Salade de tomates</p> <p>Yaourt</p> <p>443,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,8g - HC:50,9g AGS:4,1g - Azúcares:28,0g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Pollo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crème de potiron et carottes</p> <p>Pizza au jambon</p> <p>Fruit</p> <p>477,5Kcal - Prot:17,4g - Lip:14,8g - HC:64,5g AGS:3,9g - Azúcares:18,6g - Sal:2,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>

**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 AJO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZÚFRE Y SULFITO