



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 https://blog.colechef.com/es/		<p>Caldo de papas Merluza al horno Salteado de verduras</p> <p>Fruta</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>Sopa Ternera Fruta</p>	<p>Ensalada Tropical Pollo al curry Papas sancochadas</p> <p>Yogur sabor</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> <p>Pasta Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Crema de calabaza Pasta al pesto</p> <p>Fruta</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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>Ensalada Mixta Hamburguesas de ave con salsa casera Arroz blanco Fruta</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 Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos. Revuelto de papas, huevos y champiñones Gelatina de fresa</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> <p>Verduras cocidas Ternera Fruta</p>	<p>Crema de calabacín Macarrones con pavo Queso rallado Fruta</p> <p>514,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:15,3g - HC:65,2g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>Crema de espinacas Gallo empanado Ensalada de col y zanahoria Yogur sabor</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>Sopa Fruta Pollo</p>	<p>Sopa de fideos Ropa vieja Fruta</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> <p>Verduras cocidas Pescado Fruta</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>Potaje de berros Tortilla española Tomates Aliñados Fruta</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> <p>Arroz Fruta Pollo</p>	<p>Ensalada verde Pollo en salsa de manzana Cous Cous Fruta</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> <p>Legumbres Pescado Fruta</p>	<p>Crema de hortalizas Macarrones boloñesa Fruta</p> <p>438,2Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,7g - HC:66,3g AGS:2,7g - Azúcares:18,5g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Sopa de letras Dorada al horno con ajo y perejil Zanahorias Salteadas Yogur</p> <p>563,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:18,3g - HC:60,9g AGS:5,4g - Azúcares:23,5g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Carne de cerdo Fruta</p>	<p>Ensalada china Arroz con pollo al curry Fruta</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> <p>Huevo Verduras crudas Fruta</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>Potaje de lentejas Croquetas de bacalao Ensalada de tomate, aceitunas y millo Fruta</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> <p>Sopa Ternera Fruta</p>	<p>Sopa de estrellitas Pollo al horno Zanahorias emperejiladas Natillas Caseras Fruta</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> <p>Arroz Pescado Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y boniato Ternera a la jardinera con papas Fruta</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> <p>Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>Ensalada ilustrada Gratin Dauphinois Yogur</p> <p>540,5Kcal - Prot:15,1g - Lip:13,2g - HC:87,8g AGS:3,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras cocidas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Crema de verduras Gallo rebozado Papas arrugadas con mojo verde Fruta</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> <p>Pollo Verduras crudas Fruta</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>Crema de coliflor Albóndigas de ave con tomate Cous Cous Fruta</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> <p>Verduras cocidas Pescado Fruta</p>	<p>Potaje de judías blancas Pasta con tomate y atún Fruta</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> <p>Pasta Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Ensalada tropical Arroz con pollo. Fruta</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> <p>Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>Rehogado de guisantes Tortilla española Tomates aliñados Yogur</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> <p>Pollo Verduras crudas Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Pizza de pavo Fruta</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> <p>Verduras cocidas 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 alérgico (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 ALTRAMUZES
- 14 AZÚFRE Y SULFURO