





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <p>https://blog.colechef.com/es/</p>		<p>Caldo de papas Tofu a la plancha 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 Seitán 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</p> <p>Hamburguesas vegetal con salsa casera</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p>412,1Kcal - Prot:12,5g - Lip:8,2g - HC:68,7g 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.</p> <p>Revuelto de papas, huevos y champiñones</p> <p>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</p> <p>Pasta con tomate</p> <p>Queso rallado</p> <p>Fruta</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> <p>Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>Crema de espinacas</p> <p>Tofu empanado</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>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 Pollo Fruta</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Ropa vieja vegetal</p> <p>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</p> <p>Tortilla española</p> <p>Tomates Aliñados</p> <p>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 Pollo Fruta</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Seitán en salsa de manzana</p> <p>Cous Cous</p> <p>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</p> <p>Pasta con tomate y verduras</p> <p>Fruta</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> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Sopa de letras</p> <p>Tofu al horno con ajo y perejil</p> <p>Zanahorias Salteadas</p> <p>Yogur</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> <p>Verduras cocidas Carne de cerdo Fruta</p>	<p>Ensalada china</p> <p>Arroz con verduras al curry</p> <p>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>Verduras crudas Huevo Fruta</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>Potaje de lentejas</p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Ensalada de tomate, aceitunas y millo</p> <p>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</p> <p>Seitán a la plancha</p> <p>Zanahorias emperejiladas</p> <p>Natillas Caseras</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</p> <p>Pisto de verduras con huevo</p> <p>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</p> <p>Gratin Dauphinois</p> <p>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</p> <p>Tofu salteado</p> <p>Papas arrugadas con mojo verde</p> <p>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>Verduras crudas Pollo Fruta</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas vegetales con tomate</p> <p>Cous Cous</p> <p>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</p> <p>Pasta con tomate</p> <p>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</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta</p> <p>419,1Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,5g - HC:68,6g AGS:2,1g - Azúcares:15,8g - Sal:0,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>Rehogado de guisantes</p> <p>Tortilla española</p> <p>Tomates aliñados</p> <p>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>Verduras crudas Pollo Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>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 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