



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <p><a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a></p>		<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Ternera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<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> <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>Ensalada Mixta</p> <p>Hamburguesas de ave con salsa casera</p> <p>Arroz blanco</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Ternera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Macarrones con jamón</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres</li> <li>Huevo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crema de espinacas</p> <p>Gallo 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Pollo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Ropa vieja</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> <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>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Pollo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Ensalada verde</p> <p>Cerdo 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crema de hortalizas</p> <p>Macarrones boloñesa</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Sopa de letras</p> <p>Dorada 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Carne de cerdo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Ensalada china</p> <p>Arroz con pollo 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> <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>Potaje de lentejas</p> <p>Croquetas de bacalao</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Ternera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Sopa de estrellitas</p> <p>Pollo al horno</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crema de calabaza y boniato</p> <p>Ternera a la jardinera con papas</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres</li> <li>Huevo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crema de verduras</p> <p>Gallo rebozado</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> <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>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas de ave 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas</li> <li>Pescado</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Potaje de judías blancas</p> <p>Pasta con tomate y atún</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta</li> <li>Proteína vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Ensalada tropical</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta</p> <p>419,1Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,5g - HC:68,6g AGS:2,1g - Azúcares:15,9g - 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>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> <li>Pollo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón York</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> <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 ALTRAMUCCES
- 14 AZULRE Y SULFITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <p><a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a></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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a>		<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</p> <p>Hamburguesas de ave con salsa casera</p> <p>Arroz blanco</p> <p>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.</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>Macarrones con pavo</p> <p>Queso rallado</p> <p>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</p> <p>Gallo 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 Fruta Pollo</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Ropa vieja</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 Fruta Pollo</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Pollo 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>Macarrones boloñesa</p> <p>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</p> <p>Dorada 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: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</p> <p>Arroz con pollo 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>Huevo Verduras crudas Fruta</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>Potaje de lentejas</p> <p>Croquetas de bacalao</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>Pollo al horno</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>Ternera a la jardinera con papas</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>Gallo rebozado</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>Pollo Verduras crudas Fruta</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas de ave 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 y atún</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 pollo.</p> <p>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</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>Pollo Verduras crudas Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pizza de pavo</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 ALTRAMUZES |  14 AZÚFRE Y SULFURO |
|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---|--|--|---|---|