

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 <p>DÍA DEL TRABAJADOR</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Croquetas de pollo Ensalada Variada</p> <p>Fruta</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 cocinadas Pescado Fruta</p>	<p>Ensaladilla Rusa Hamburguesa de ave con salsa tomate</p> <p>Cous Cous</p> <p>Fruta</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 cocinadas Ternera Lacteo</p>	<p>Caldo de papas Merluza al horno Salteado de verduras</p> <p>Yogur</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>Legumbres Huevo Fruta</p>	 <p>Alubias pintas salteadas con trigo y verduras Tortilla francesa con loncha de queso Tomates aliñados</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 crudas Proteína vegetal Fruta</p>
<p>Potaje de lentejas Churros de pescado Ensalada de pepino, tomate y aceituna</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>Verduras cocinadas Ave Fruta</p>	<p>Ensalada de col y zanahoria Cerdo en salsa agri dulce Arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p>552,7Kcal - 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>Sopa de letras Revuelto de papas, huevo y salchichas</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 Lacteo</p>	<p>Potaje de verduras Macarrones a la napolitana Queso rallado</p> <p>Helado</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 crudas Cerdo Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín Pollo al curry Cous Cous</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>Legumbres Cerdo Fruta</p>
<p>Sopa de estrellas Tortilla Española Tomates aliñados</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>Legumbres Cerdo Fruta</p>	<p>Ensalada griega Rehogado de judías Arroz blanco</p> <p>Gelatina casera</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>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Crema de hortaliza Pasta al pesto Queso rallado</p> <p>Fruta</p> <p>945,8Kcal - 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>Verduras cocinadas Proteína vegetal Lácteo</p>	<p>Gazpacho Pollo al libanés Papas cocidas</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>Arroz Huevo Fruta</p>	<p>Ensalada Tropical Pizza de Jamón</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 cocinadas Ave Fruta</p>
<p>Potaje de verduras y garbanzos Albóndigas de ave con salsa tomate casera Cous Cous</p> <p>Fruta</p> <p>420,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,1g - HC:47,6g AGS:3,5g - Azúcares:14,3g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Ensalada Ilustrada Gratin Dauphinois</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>Legumbres Cerdo Fruta</p>	<p>Crema de boniato de zanahorias Arroz con pollo y verduras</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 Pescado Lácteo</p>	<p>Sopa de picadillo Pasta con tomate y atún</p> <p>Fruta</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 Cerdo Fruta</p>	<p>MENÚ DÍA DE CANARIAS</p> <p>Potaje de berros Gallo rebozado Papas arrugadas con mojo verde</p> <p>Mousse de Gofio</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 cocinadas Ave Fruta</p>
<p>FESTIVO</p>	<p>DÍA DE CANARIAS</p> 	<p>FESTIVO</p>	 <p>https://blog.colechef.com/es/</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 SESAMO
 - 11 MOSTAZA
 - 12 APDO
 - 13 ALTRAMUCES
 - 14 AZULRE Y SULFITO



LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

DÍA DEL TRABAJADOR

Crema de calabaza y zanahoria
Croquetas de espincas
Ensalada Variada

Fruta
356,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:9,6g - HC:43,9g
AGS:1,0g - Azúcares:5,3g - Sal:0,9g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocinadas
Huevo
Fruta

Ensaladilla Rusa
Hamburguesa vegetal con salsa tomate

Cous Cous

Fruta
510,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:15,2g - HC:65,2g
AGS:3,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocinadas
Proteína vegetal
Lácteo

Caldo de papas
Tofu a la plancha
Salteado de verduras

Yogur
514,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:23,5g - HC:50,5g
AGS:5,3g - Azúcares:23,6g - Sal:1,0g

Para la cena te aconsejamos

Legumbres
Cereales
Fruta

Alubias pintas salteadas con trigo y verduras
Tortilla francesa con loncha de queso
Tomates aliñados

Fruta
614,9Kcal - Prot:47,4g - Lip:20,1g - HC:58,7g
AGS:5,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Proteína vegetal
Fruta

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

Potaje de lentejas
Tofu
Ensalada de pepino, tomate y aceituna

Fruta
376,1Kcal - Prot:10,3g - Lip:17,8g - HC:38,7g
AGS:2,9g - Azúcares:14,1g - Sal:2,8g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocinadas
Proteína vegetal
Fruta

Ensalada de col y zanahoria
Seitán en salsa agri dulce
Arroz blanco

Fruta
552,7Kcal - Prot:34,7g - Lip:20,7g - HC:54,0g
AGS:6,8g - Azúcares:34,9g - Sal:2,3g

Para la cena te aconsejamos

Legumbres
Cereales
Fruta

Sopa de letras
Revuelto de papas y huevo

Fruta
438,2Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,7g - HC:66,3g
AGS:2,7g - Azúcares:18,5g - Sal:0,9g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Proteína vegetal
Lácteo

Potaje de verduras
Macarrones con tomate
Queso rallado

Helado
563,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:18,3g - HC:60,9g
AGS:5,4g - Azúcares:23,5g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

Crema de zanahoria y calabacín
Seitán al curry
Cous Cous

Fruta
445,5Kcal - Prot:14,0g - Lip:7,8g - HC:75,7g
AGS:1,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,0g

Para la cena te aconsejamos

Legumbres
Cereal
Fruta

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

Sopa de estrellas
Tortilla Española
Tomates aliñados

Fruta
412,1Kcal - Prot:9,0g - Lip:18,0g - HC:50,3g
AGS:2,3g - Azúcares:17,0g - Sal:2,3g

Para la cena te aconsejamos

Legumbres
Cereal
Fruta

Ensalada griega
Rehogado de judías
Arroz blanco

Gelatina casera
618,1Kcal - Prot:38,5g - Lip:27,0g - HC:51,4g
AGS:7,5g - Azúcares:35,6g - Sal:1,9g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

Crema hortalizas
Pasta al pesto
Queso rallado

Fruta
945,8Kcal - Prot:52,2g - Lip:60,2g - HC:45,4g
AGS:22,1g - Azúcares:15,8g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocinadas
Proteína vegetal
Lácteo

Gazpacho
Seitán al libanés
Papas cocidas

Ypgur
540,5Kcal - Prot:15,1g - Lip:13,2g - HC:87,8g
AGS:3,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

Legumbres
Cereales
Fruta

Ensalada Tropical
Pizza de Verduras

Fruta
403,6Kcal - Prot:18,5g - Lip:14,7g - HC:44,6g
AGS:1,9g - Azúcares:15,0g - Sal:10,9g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocinadas
Proteína vegetal
Fruta

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

Potaje de verduras y garbanzos
Albóndigas vegetales con salsa tomate casera
Cous Cous

Fruta
420,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,1g - HC:47,6g
AGS:3,5g - Azúcares:14,3g - Sal:1,9g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Proteína vegetal
Fruta

Ensalada Ilustrada
Gratin Dauphinois

Fruta
528,6Kcal - Prot:34,4g - Lip:24,9g - HC:38,9g
AGS:6,9g - Azúcares:23,7g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

Legumbres
Huevo
Fruta

Crema de boniato de zanahorias
Arroz con verduras

Fruta
419,1Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,5g - HC:68,6g
AGS:2,1g - Azúcares:14,9g - Sal:0,8g

Para la cena te aconsejamos

Legumbres
Cereales
Lácteo

Sopa de fideos
Pasta con tomate

Fruta
443,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,8g - HC:50,9g
AGS:4,1g - Azúcares:28,0g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

MENÚ DÍA DE CANARIAS

Potaje de berros
Tofu rebozado
Papas arrugadas con mojo verde

Mousse de Gofio
477,5Kcal - Prot:17,4g - Lip:14,8g - HC:64,5g
AGS:3,9g - Azúcares:18,6g - Sal:2,7g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocinadas
Proteína vegetal
Fruta

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

DÍA DE CANARIAS

FESTIVO

Alimenta tu tranquilidad


<https://blog.colechef.com/es/>

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 MOLLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 AZÚCAR
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 <p>DÍA DEL TRABAJADOR</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Croquetas de pollo Ensalada Variada</p> <p>Fruta 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 cocinadas Pescado Fruta</p>	<p>Ensaladilla Rusa Hamburguesa de ave con salsa tomate</p> <p>Cous Cous</p> <p>Fruta 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 cocinadas Ternera Lácteo</p>	<p>Caldo de papas Merluza al horno Salteado de verduras</p> <p>Yogur 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>Legumbres Huevo Fruta</p>	 <p>Alubias pintas salteadas con trigo y verduras Tortilla francesa con loncha de queso Tomates aliñados</p> <p>Fruta 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 crudas Proteína vegetal Fruta</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Potaje de lentejas Churros de pescado Ensalada de pepino, tomate y aceituna</p> <p>Fruta 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>Verduras cocinadas Ave Fruta</p>	<p>Ensalada de col y zanahoria Pollo en salsa agri dulce Arroz blanco</p> <p>Fruta 552,7Kcal - 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>Sopa de letras Revuelto de papas, huevo y salsichas</p> <p>Fruta 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 Lácteo</p>	<p>Potaje de verduras Macarrones a la napolitana Queso rallado</p> <p>Helado 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 crudas Ave Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín Pollo al curry Cous Cous</p> <p>Fruta 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>Legumbres Huevo Fruta</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Sopa de estrellitas Tortilla Española Tomates aliñados</p> <p>Fruta 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>Legumbres Ave Fruta</p>	<p>Ensalada griega Rehogado de judías Arroz blanco</p> <p>Gelatina casera 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>Verduras crudas Pescado Fruta</p>	<p>Crema hortaliza Pasta al pesto Queso rallado</p> <p>Fruta 945,8Kcal - 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>Verduras cocinadas Proteína vegetal Lácteo</p>	<p>Gazpacho Pollo al libanés Papas cocidas</p> <p>Yogur 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>Arroz Huevo Fruta</p>	<p>Ensalada Tropical Pizza de atún</p> <p>Fruta 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 cocinadas Ave Fruta</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Potaje de verduras y garbanzos Albóndigas de ave con salsa tomate casera Cous Cous</p> <p>Fruta 420,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,1g - HC:47,6g AGS:3,5g - Azúcares:14,3g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras crudas Proteína vegetal Fruta</p>	<p>Ensalada Ilustrada Gratin Dauphinois</p> <p>Fruta 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>Legumbres Huevo Fruta</p>	<p>Crema de boniato de zanahorias Arroz con pollo y verduras</p> <p>Fruta 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 Pescado Lácteo</p>	<p>Sopa de fideos Pasta con tomate y atún</p> <p>Fruta 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 Ternera Fruta</p>	<p>MENÚ DÍA DE CANARIAS</p> <p>Potaje de berros Gallo rebozado Papas arrugadas con mojo verde</p> <p>Mousse de Gofio 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 cocinadas Ave Fruta</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
<p>FESTIVO</p>	<p>DÍA DE CANARIAS</p> 	<p>FESTIVO</p>	 <p>Alimenta tu tranquilidad</p> <p>https://blog.colechef.com/es/</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 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZULFRE Y SULFITO