

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>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 APMD
 - 13 ALTRAMUCES
 - 14 AZÚCERE Y SULFITO