

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 <p><b>DÍA DEL TRABAJADOR</b></p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Croquetas de pollo Ensalada Variada</p> <p><b>Fruta</b> 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><b>Cous Cous</b></p> <p><b>Fruta</b> 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><b>Yogur</b> 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><b>Alubias pintas salteadas con trigo y verduras</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> <b>Tomates aliñados</b></p> <p><b>Fruta</b> 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><b>Fruta</b> 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 agridulce Arroz blanco</p> <p><b>Fruta</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>Helado</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>Gelatina casera</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>Yogur</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>Fruta</b> 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><b>MENÚ DÍA DE CANARIAS</b></p> <p>Potaje de berros Gallo rebozado Papas arrugadas con mojo verde</p> <p><b>Mousse de Gofio</b> 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><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>DÍA DE CANARIAS</b></p> 	<p><b>FESTIVO</b></p>	 <p>Alimenta tu tranquilidad</p> <p><a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a></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 AZÚLRE Y SULFITO