



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