

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10



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



1 3 4 9 14

Crema de hortalizas
Coditos con tomate y atún
Pan
Fruta

533,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:13,7g - HC:51,2g
AGS:2,6g - Azúcares:14,4g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

Verdura entera cocinada
Huevo
Fruta

1 2 3 9 14

Sopa de fideos
Pollo al chilindrón
Menestra de verduras salteada
Pan
Yogur

680,8Kcal - Prot:32,2g - Lip:25,4g - HC:77,6g
AGS:6,9g - Azúcares:11,8g - Sal:1,1g

Para la cena te aconsejamos

Verduras en crema
Pescado
Fruta

1 2 3 9 14

Potaje de alubias con verduras
Arroz a la cubana
Salchichas de ave al vapor
Pan
Fruta

541,2Kcal - Prot:29,7g - Lip:19,2g - HC:58,8g
AGS:3,7g - Azúcares:13,2g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Cerdo
Fruta

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

1 3 9 14

Crema de hortalizas
Macarrones a la boloñesa
Pan
Fruta

568,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:8,4g - HC:77,2g
AGS:1,2g - Azúcares:17,2g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pavo
Fruta

1 2 14

Potaje de lentejas
Paella mixta
Pan
Yogur

509,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,0g - HC:50,0g
AGS:1,7g - Azúcares:12,8g - Sal:1,5g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

1 4 14

Potaje de garbanzos
Dorado a la vizcaína
Papas cocidas
Pan
Fruta

615,6Kcal - Prot:19,9g - Lip:17,9g - HC:42,3g
AGS:3,7g - Azúcares:13,5g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Proteína vegetal
Fruta

1 2 3 9 14

Sopa de estrellas
Pollo asado en su jugo
Menestra de verduras salteada
Pan
Yogur

565,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:23,3g - HC:56,2g
AGS:6,4g - Azúcares:12,6g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Verdura en crema
Pescado
Fruta

1 3 9 14

Crema de calabaza y zanahoria
Tortilla española
Tomates aliñados
Pan
Fruta

676,4Kcal - Prot:30,9g - Lip:37,3g - HC:51,4g
AGS:10,6g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Pollo
Fruta

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

1 9 14

Potaje de acelgas
Hamburguesa de ave con salsa casera
Menestra de verduras salteada
Pan
Fruta

561,0Kcal - Prot:15,5g - Lip:19,7g - HC:75,9g
AGS:4,6g - Azúcares:17,2g - Sal:1,5g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Huevo
Fruta

1 2 3 9 14

Sopa de letras
Caldereta de pollo
Pan
Yogur

616,5Kcal - Prot:32,8g - Lip:33,0g - HC:44,9g
AGS:11,9g - Azúcares:13,7g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

Arroz
Pescado
Fruta

1 3 9 14

Potaje de judías pintas
Revuelto de jamón york con papas
Pan
Fruta

541,9Kcal - Prot:16,3g - Lip:8,4g - HC:70,1g
AGS:1,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Papas
Fruta

1 2 3 4 5 6 14

UN PASEO POR LAS ISLAS: LANZAROTE
Caldo de millo
Cazuela de pescado
Pan
Torrijas con miel

597,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:17,7g - HC:52,4g
AGS:4,6g - Azúcares:10,7g - Sal:1,8g

Para la cena te aconsejamos

Pasta
Pavo
Fruta

1 2 3 9 14

Crema de calabacín y zanahoria
Cordon bleu de pavo
Ensalada con remolacha
Pan
Fruta

594,5Kcal - Prot:14,6g - Lip:9,4g - HC:84,1g
AGS:1,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Proteína vegetal
Fruta

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

1 3 14

Potaje de lentejas
Tortilla española
Tomates aliñados
Pan
Fruta

525,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,9g - HC:62,9g
AGS:3,1g - Azúcares:14,8g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Sopa
Pescado
Fruta

1 2 3 9 14

Crema de hortalizas
Tallarines con pavo al wok
Pan
Yogur

564,9Kcal - Prot:14,0g - Lip:10,4g - HC:75,2g
AGS:1,5g - Azúcares:17,2g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Pollo
Fruta

1 3 9 10 14

Sopa de fideos
Pollo al curry
Menestra de verduras al vapor
Pan
Fruta

578,5Kcal - Prot:32,3g - Lip:14,7g - HC:70,4g
AGS:2,7g - Azúcares:14,8g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

1 2 14

Crema de calabaza y calabacín
Paella de carne
Pan
Yogur

599,0Kcal - Prot:37,7g - Lip:26,3g - HC:50,2g
AGS:6,8g - Azúcares:13,7g - Sal:1,1g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Proteína vegetal
Fruta

1 3 4 5 6 14



Sopa hortelana
Merluza al horno en salsa de naranja
Papas cocidas
Pan
Fruta

516,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:16,2g - HC:52,9g
AGS:4,4g - Azúcares:14,2g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pavo
Fruta

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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZÚFRE Y SULFITO