



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 <b>DÍA DEL TRABAJADOR</b>	<p>Crema de calabaza y calabacín Filete de merluza empanado Menestra de verduras Yogur sabor</p> <p>Pumpkin &amp; zucchini cream Breaded hake fillet Stir-fried vegetables Yogurt</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 Verduras cocinadas Fruta</p>	<p>Sopa de picadillo Ropa vieja Fruta</p> <p>Picadillo soup Canarian stew Fruit</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 Verduras cocinadas Lacteo Ternera</p>	<p>Potaje de garbanzos Empanadillas de atún Ensalada de col Yogur sabor</p> <p>Chickpea stew Tuna patties Coleslaw Yogurt</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 Legumbres Fruta Huevo</p>	 <b>Alubias pintas salteadas con trigo y verduras</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> <b>Tomates aliñados</b> <b>Macedonia de frutas</b> Pinto beans sauteed with grains & vegetables French omelette with a slice of cheese Tomato salad Fruit salad <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 Verduras crudas vegetal Proteína Fruta</p>

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Potaje de espinacas Croquetas de bacalao Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta</p> <p>Spinach stew Cod croquettes Tomato, olive &amp; sweetcorn salad Fruit</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 Verduras cocinadas Fruta AVE</p>	<p>Sopa minestrone con letras Cerdo en salsa de manzana Menestra de verduras Yogur sabor</p> <p>Minestrone soup Pork in apple sauce Stir-fried vegetables Yogurt</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 Legumbres Fruta Pescado</p>	<p>Ensalada César Macarrones boloñesa Fruta</p> <p>Caesar salad Macaroni bolognese Fruit</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 Verduras crudas vegetal Proteína Lacteo</p>	<p>Potaje de lentejas Dorado al horno con ajo y perejil Papas cocidas Helado</p> <p>Lentil stew Baked fish with garlic and parsley Boiled potatoes Ice cream</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 Verduras crudas Fruta Cerdo</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria Pollo al curry con arroz Fruta</p> <p>Pea and carrot cream Chicken curry with rice Fruit</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 Legumbres Fruta Huevo</p>

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Potaje de berros Hamburguesa de ave con salsa casera Papas cocidas Fruta</p> <p>Watercress stew Chicken burger with homemade sauce Boiled potatoes Fruit</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 Legumbres Fruta Cerdo</p>	<p><b>DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de papas con ensalada de lechuga, zanahoria y col lombarda Flan de huevo</p> <p>Chickpea stew Spanish tortilla with lettuce, carrot and red cabbage salad Crème caramel</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 Verduras crudas Fruta Pescado</p>	<p>Crema de lentejas Pasta a la carbonara Fruta</p> <p>Lentil cream Carbonara pasta Fruit</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 Verduras cocinadas vegetal Proteína Lacteo</p>	<p>Ensalada de arroz Pollo a la riojana Zanahorias dado salteadas Yogur sabor</p> <p>Rice salad Chicken in Riojan sauce Sauteed carrots Yogurt</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 Arroz Fruta Huevo</p>	<p>Crema de verduras Gallo en salsa de zanahorias Papas cocidas Macedonia de frutas</p> <p>Vegetable cream Megrin fish with carrot sauce Boiled potatoes Fruit salad</p> <p>403,6Kcal - Prot:18,5g - Lip:14,7g - HC:44,6g AGS:1,9g - Azúcares:15,0g - Sal:0,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Fruta AVE</p>

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Sopa minestrone con estrellas Albóndigas con tomate Papas al horno Fruta</p> <p>Minestrone soup Chicken meatballs with tomato sauce Baked potatoes Fruit</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 Verduras crudas vegetal Proteína Fruta</p>	<p>Potaje de judías blancas con verduras Pollo al horno Ensalada mixta Yogur sabor</p> <p>Bean and vegetable stew Roast chicken Mixed salad Yogurt</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 Legumbres Fruta Cerdo</p>	<p>Crema de puerro y calabaza Arroz a la cubana Fruta</p> <p>Leek and pumpkin cream Cuban style rice Fruit</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 Legumbres Lacteo Pescado</p>	<p>Crema de hortalizas Fajitas de pollo con ensalada Fruta</p> <p>Vegetable cream Chicken fajitas with salad Fruit</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 Verduras crudas Fruta Cerdo</p>	<p><b>MENÚ DÍA DE CANARIAS</b></p> <p>Potaje de berros Gallo al horno Mojo verde Papas arrugadas Mousse de gofio</p> <p>Watercress stew Baked Megrin fish with green mojo sauce Wrinkled potatoes Canarian gofio mousse</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 Verduras cocinadas Fruta AVE</p>

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>DÍA DE CANARIAS</b></p>	<p>Crema de acelgas Pizza de atún Fruta</p> <p>Chard cream Tuna Pizza Fruit</p> <p>467,4Kcal - Prot:14,2g - Lip:11,3g - HC:72,5g AGS:1,6g - Azúcares:23,6g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos Legumbres Fruta Cerdo</p>	 <a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a>	

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por persona. 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 FOSFÓRICO
- 5 MIEL
- 6 MEXIDIOS
- 7 CARNÍCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SIDA
- 10 SEMENOS
- 11 MOSTAZA
- 12 AJO
- 13 ALTRAMIZOS
- 14 AZÚCAR Y SALSADO