



MENÚ ABRIL 2022 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|---|
| | | | | Día 1 1º. Arroz a banda. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:96g, Azucares:22g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:696 |
| Día 4 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:92g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:5g Sal:1.5g, KCal:650 | Día 5 1º. Crema de verduras natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:86g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:595 | Día 6 1º. Judías estofadas. 2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:588 | Día 7 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido madrileño. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. - / Gluten H.Carb:82g, Azucares:26g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:661 | Día 8 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:15g, Fibra:10g Sal:2.5g, KCal:564 |
| Día 11 1º. Caldo casero con fideos. 2º. Muslo de pollo asado a la naranja con carlotitas al hinojo. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Apio 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:4g Sal:1.5g, KCal:507 | Día 12 1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica . 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:593 | Día 13 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten 3º. - / Gluten H.Carb:85g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1.5g, KCal:608 | Día 14 Día 15 FESTIVO JUEVES SANTO VIERNES SANTO | |
| Día 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 |
| FESTIVIDAD SEMANA SANTA | | | | |
| Día 25 1º. Macarrones con verduras y tomate. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:99g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:680 | Día 26 1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria ecológica y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:612 | Día 27 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Magro al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:525 | Día 28 Día 29 FESTIVO SANTA FAZ | |

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

