



MENÚ ABRIL 2018

INTOLERANCIA LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 9</p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimienta y tomate.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:602</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado, Huevo, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</p>	<h1 style="font-size: 4em; color: yellow;">FESTIVO</h1>	
<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con pimienta, carlota y patatas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:698</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimienta.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:108g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</p>	<p>Día 20 JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA</p> <p>1º. Crema de verduras natural con remolacha.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero al estilo inglés y patatas con brócoli al vapor.</p> <p>3º. Magdalena / Pan int.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Huevo, Soja(T) // Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa juliana con apio ecológico y letras.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Piña almíbar / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:539</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos, Soja, Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Huevo, Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:615</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno encbollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate y judías verdes con champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:741</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:695</p>				

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@coessi.es

Si comes **COES**
comes bien