



# MENÚ ABRIL 2019

## 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><b>Día 1</b></p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimiento y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con cortezas de trigo y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Sulfitos / Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:744</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate, atún, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:604</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Caldo casero con relleno, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:77g, Azucares:22g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:527</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Crema de verduras con <b>calabacín ecológico</b> y picatostes.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:63g, Azucares:27g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:25g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:538</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor, garrofó y pimiento.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate, carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:700</p>
<p><b>Día 8</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con huevo duro y estrellas.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con guisantes y patatas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:707</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Arroz con magro, <b>garbanzos ecológicos</b>, judías verdes y pimiento.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:118g, Azucares:26g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:838</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:554</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con carlotita y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:91g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:728</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA VASCA</b></p> <p>1º. Porrusalda.</p> <p>2º. Merluza a la vasca con espárragos y patatas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan int.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Gluten / Gluten</i></p> <p>H.Carb:63g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610</p>
<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con judías verdes y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> 2º. <i>- / - // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:21g Gras:13g, G.Sat.:7g Prot:50g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:521</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mézclum con tomate, caracolas, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:644</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> con picatostes.</p> <p>2º. Magro con tomate, pimiento, carlotita y patatas dadas.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:71g, Azucares:29g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:609</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p><b>Día 19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	

## FESTIVIDAD SEMANA SANTA

<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con pisto y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja(T) / - // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:677</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos, huevo duro y letras.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, jamón, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Soja</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:67g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:506</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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

