



MENÚ ABRIL 2022 LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin gluten 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. Caracolas con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten H.Carb:92g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:3g 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. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // 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. Gluten, Huevo(T), 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 y huevo duro. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 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 piñones de pasta. 2º. Muslo de pollo asado a la naranja con carlotitas al hinojo. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. - // G. - 3º. Soja / 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. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo, 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	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. Yogur de soja / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Soja / 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. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria ecológica y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // 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 estrellas. 2º. Magro al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), 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	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

Si comes **COES** comes bien