



# MENÚ ABRIL 2018

## PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin legumbres ni productos a base de legumbre.

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

GP/T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimienta y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // Gluten</i></p> <p>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:602</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Pavo al horno con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</p>	<p><b>Día 11</b></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. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</p>	<h1>FESTIVO</h1>	
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Sopa de verduras con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con pimienta, carlota y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // Gluten</i></p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:698</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</p>	<p><b>Día 18</b></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. <i>-</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:108g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Espirales con tomate.</p> <p>2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Soja // G. -</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural con remolacha.</p> <p>2º. Fingers de pollo y patatas con brócoli al vapor.</p> <p>3º. Tarta manzana / Pan int.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Huevos, Leche(T), Soja(T), Sésamo(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Gluten, Huevo, Leche // Gluten</i></p> <p>H.Carb:61g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Sopa juliana con <b>apio ecológico</b> y letrás.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con guisantes y patatas dadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // Gluten</i></p> <p>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:539</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos, Soja, Gluten, Huevo(T), Leche</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:815</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:51g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</p>	<p><b>Día 26</b></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. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:71g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:741</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Fideuá con pimienta.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // Gluten</i></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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

Si comes **COES** comes bien