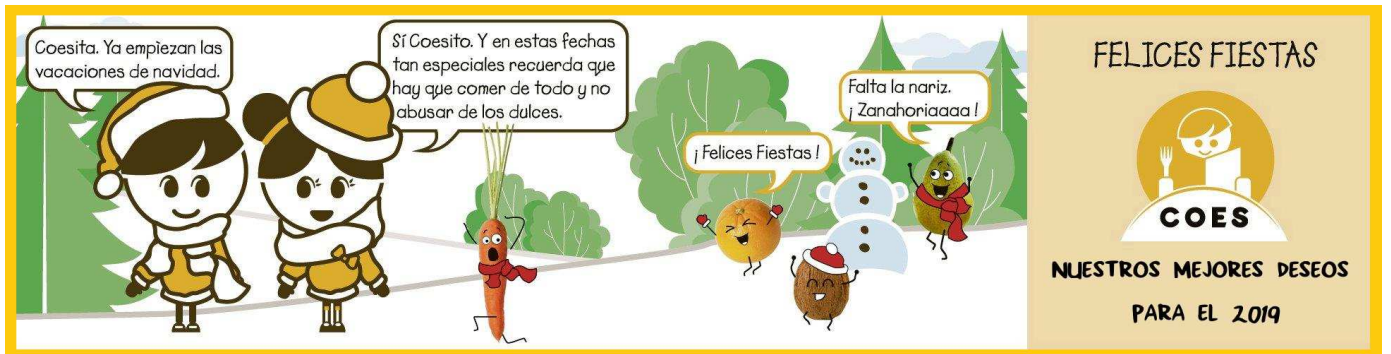


# MENÚ DICIEMBRE 2018 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.  
Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPrT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:479</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con <b>zanahoria ecológica</b>.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:536</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y judías verdes salteadas con tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:23g Gras:8g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:424</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>Día 7</b></p> <h2>FESTIVO</h2>	
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:681</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Arroz con pollo y <b>pimiento verde ecológico</b>.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:115g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:797</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:23g Sal:4g, KCal:512</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Filete de lomo a la plancha con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:26g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:516</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Espaguetis con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:29g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:663</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema de espinacas con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:517</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y carlotas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:571</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Espirales con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo plancha y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:100g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:789</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:679</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b></p> <p>1º. Caldo Navideño con relleno y fideos.</p> <p>2º. Pizza COES de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Dulces y refrescos.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Gluten, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche</p> <p>H.Carb:104g, Azucares:33g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:730</p>



FELICES FIESTAS



NUESTROS MEJORES DESEOS  
PARA EL 2019

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)