

MENÚ DICIEMBRE 2018

PESCADO

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

GPrT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</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>Día 4</p> <p>1º. Lentejas estofadas con zanahoria ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // 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>Día 5</p> <p>1º. Sopa de verdura 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. Apio, Gluten, Huevo(T) 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>Día 6</p> <p>Día 7</p> <h1>FESTIVO</h1>	
<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 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>Día 11</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento verde ecológico.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja(T) // 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>Día 12</p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // 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>Día 13</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>Día 14</p> <p>1º. Espaguetis con jamón y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Soja, Gluten, Huevo(T) 2º. - // 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>Día 17</p> <p>1º. Crema de espinacas con cebolla ecológica.</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>Día 18</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Magro con tomate y carlota al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // 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>Día 19</p> <p>1º. Espirales con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Huevo // 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>Día 20</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja(T) // 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>Día 21</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</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, Gluten, Huevo(T), 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