

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



¿CUÁLES SON TUS PROPÓSITOS PARA 2019?



<p>Día 7</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:667</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:561</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimienta.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:713</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:668</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:62g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:506</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, macarrones y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:593</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Hamburguesa con cebolla ecológica, ketchup y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos / - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:33g Gras:34g, G.Sat.:14g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:644</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Macarrones con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:659</p>	<p>Día 18</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</p> <p>1º. Arroz tres delicias con salsa agri dulce.</p> <p>2º. Pollo al limón con patatas chip.</p> <p>3º. Flan / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja, Huevo // Sulfitos, Soja 2º. - // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:13g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:743</p>
<p>Día 21</p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:10g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:782</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:604</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Magro con tomate y patatas chip.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:557</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz de verduras con pimiento ecológico.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:24g Gras:28g, G.Sat.:4g Prot:17g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:736</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:58g, Azucares:23g Gras:12g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:520</p>
<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:67g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:485</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, chorizo, garbanzos, apio y carlota ecológica.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:511</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:568</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Arroz a banda.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:23g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:751</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