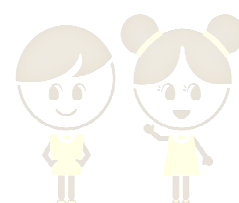


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



## ¿CUÁLES SON TUS PROPÓSITOS PARA 2019?



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 7</b></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.</p> <p>1º. Pescado 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb: 88g, Azúcares: 25g Gras: 21g, G. Sat.: 4g Prot: 27g, Fibra: 5g Sal: 2g, KCal: 667</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 76g, Azúcares: 24g Gras: 18g, G. Sat.: 4g Prot: 21g, Fibra: 11g Sal: 3g, KCal: 561</p>	<p><b>Día 9</b></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.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 96g, Azúcares: 22g Gras: 21g, G. Sat.: 5g Prot: 32g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 713</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 90g, Azúcares: 25g Gras: 27g, G. Sat.: 6g Prot: 20g, Fibra: 13g Sal: 4g, KCal: 668</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 62g, Azúcares: 28g Gras: 16g, G. Sat.: 7g Prot: 28g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 509</p>
<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb: 59g, Azúcares: 21g Gras: 19g, G. Sat.: 6g Prot: 22g, Fibra: 5g Sal: 4g, KCal: 506</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Bocaditos de bacalao y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, macarrones y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 86g, Azúcares: 28g Gras: 19g, G. Sat.: 6g Prot: 18g, Fibra: 13g Sal: 2g, KCal: 593</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Hamburguesa con <b>cebolla ecológica</b>, ketchup y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos / - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 59g, Azúcares: 33g Gras: 34g, G. Sat.: 14g Prot: 24g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 644</p>	<p><b>Día 17</b></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.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 90g, Azúcares: 28g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 31g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 659</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b></p> <p>1º. Arroz tres delicias con salsa agri dulce.</p> <p>2º. Pollo al limón con patatas chip.</p> <p>3º. Flan / Pan integral.</p> <p>1º. Soja // Sulfitos, Soja 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb: 101g, Azúcares: 13g Gras: 21g, G. Sat.: 8g Prot: 37g, Fibra: 3g Sal: 2g, KCal: 743</p>
<p><b>Día 21</b></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.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g Gras: 33g, G. Sat.: 10g Prot: 33g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 782</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 80g, Azúcares: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 26g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 604</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Magro con tomate y cortezas de trigo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Gluten, Soja(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 65g, Azúcares: 27g Gras: 22g, G. Sat.: 6g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 557</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Bocaditos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Gluten, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 102g, Azúcares: 24g Gras: 28g, G. Sat.: 4g Prot: 17g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 736</p>	<p><b>Día 25</b></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 integral.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 58g, Azúcares: 23g Gras: 12g, G. Sat.: 5g Prot: 44g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 520</p>
<p><b>Día 28</b></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.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb: 67g, Azúcares: 23g Gras: 9g, G. Sat.: 3g Prot: 33g, Fibra: 11g Sal: 3g, KCal: 485</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, chorizo, garbanzos, apio y <b>carlota ecológica</b>.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 68g, Azúcares: 23g Gras: 11g, G. Sat.: 5g Prot: 33g, Fibra: 11g Sal: 4g, KCal: 511</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 77g, Azúcares: 24g Gras: 18g, G. Sat.: 4g Prot: 22g, Fibra: 12g Sal: 3g, KCal: 568</p>	<p><b>Día 31</b></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.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 101g, Azúcares: 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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)