



MENÚ ENERO 2021 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><i>Este 2021, mis propósitos serán</i></p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p>			<p>Día 7</p> <p>1º. Espirales a la carbonara.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:99g, Azucares:24g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:704</p> <p>Día 8</p> <p>1º. Crema de alubias natural con verduras de temporada.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, carlotitas y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:614</p>	
<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras.</p> <p>2º. Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:601</p>			<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Ternera al chilindrón con champiñón y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:628</p>	
<p>Día 12</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</p>			<p>Día 14</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate.</p> <p>2º. Merluza a la marinera con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:707</p>	
<p>Día 18</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</p>			<p>Día 15</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA TURCA</p> <p>1º. Hummus con rodaja de tomate y aceitunas negras.</p> <p>2º. Pollo marinado al curry con arroz.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sésamo 2º. Sulfitos // G. - 3º. Gluten, Leche, FCáscara(T) // Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:15g Gras:24g, G.Sat.:16g Prot:38g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:693</p>	
<p>Día 19</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con pimiento ecológico salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</p>			<p>Día 20</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</p>	
<p>Día 25</p> <p>1º. Fideuá campellerà con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</p>			<p>Día 21</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</p>	
<p>Día 26</p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. - // G. Sulfitos, Pescado 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</p>			<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</p>	
<p>Día 27</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</p>			<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</p>	
<p>Día 28</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</p>			<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</p>	

Los viernes se servirá Pan con salvado

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@coess.es

Si comes COES comes bien