



# MENÚ ENERO 2022 HUEVO

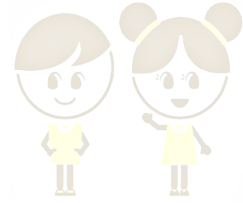
Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

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

GPT

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

Este 2022, mis propósitos serán



<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:104g, Azúcares:29g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:765</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo a la jardinera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azúcares:27g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:625</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:610</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:576</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega 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:97g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:675</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con judías verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azúcares:23g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:641</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:605</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azúcares:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:707</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:648</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:110g, Azúcares:25g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:769</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azúcares:27g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:720</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:582</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> al hinojo.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:537</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con jamoncito de pollo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA ISLA DE TABARCA</b></p> <p>1º. Caldero marinero con arroz a banda.</p> <p>2º. Pescado con patatas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:104g, Azúcares:21g Gras:30g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:813</p>
<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Gluten, Crust(T), Mol(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:26g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:779</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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Si comes **COES** comes bien