



MENÚ ENERO 2023 HUEVO

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

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

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 9</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:2g Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y judías verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Ensalada primavera.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja, Leche, Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Lentejas estofadas con boniato.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Leche(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de pollo con calabacín ecológico al hinojo.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz a la milanesa.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662</p>	<p>Día 27 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA</p> <p>1º. Caldo colorao con fideos.</p> <p>2º. Cocido murciano con pelota.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. Gluten / Gluten</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531</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

