



MENÚ ENERO 2021 LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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. Caracolas 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. <i>Gluten, Huevo(T), Soja</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:99g, Azucares:24g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:704</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. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja // Gluten</i></p> <p>H.Carb:78g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:601</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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:72g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:614</p>	
<p>Día 12</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</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. <i>Sésamo</i> 2º. <i>Sulfitos // G. -</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:15g Gras:24g, G.Sat.:16g Prot:38g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:693</p>	
<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Ternera al chilindrón con champiñón y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo, Sulfitos, Apio</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:89g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:628</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. <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></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. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja // Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</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 maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></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. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</p>	
<p>Día 25</p> <p>1º. Fideuá campellerà con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja // Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</p>			<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</p>	
<p>Día 26</p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Pescado</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></p> <p>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</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. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></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 estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Apio</i> 2º. <i>Apio, Sulfitos</i> 3º. <i>- // Gluten</i></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