



MENÚ ENERO 2022 LÁCTEO

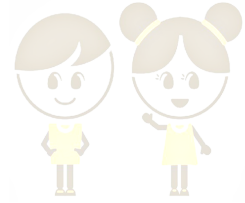
Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GP/T

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

Este 2022, mis propósitos serán



<p>Día 10</p> <p>1º. Lazos con verduras y tomate.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:104g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:765</p>	<p>Día 11</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, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:625</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y jamón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:610</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y estrellas.</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, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:576</p>	<p>Día 14</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, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:675</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con judías verdes.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. - 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:641</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</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. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:605</p>	<p>Día 19</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. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:707</p>	<p>Día 20</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, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:648</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:769</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. - 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:720</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:582</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico al hinojo.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y jamón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:537</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con jamoncito de pollo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</p>	<p>Día 28</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA ISLA DE TABARCA</p> <p>1º. Caldero marinero con arroz a banda.</p> <p>2º. Pescado con patatas y mayonesa.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos // Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:104g, Azucares:21g Gras:30g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:813</p>
<p>Día 31</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Crust.(T), Mol.(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares: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

Si comes **COES** comes bien