



MENÚ ENERO 2023

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.

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. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Soja / 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. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // 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 lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y judías verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), 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 piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Soja / 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. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // 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 y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja, 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. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / 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. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // 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. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 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(T) 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</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA</p> <p>1º. Caldillo colorao con fideos.</p> <p>2º. Cocido murciano con pelota.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), 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. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, pepino.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Soja / 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. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja(T) // 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

