



MENÚ ENERO 2021 PESCADO

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

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. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 99g, Azúcares: 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. Muslo de pollo asado y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H. Carb: 78g, Azúcares: 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. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 72g, Azúcares: 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. Hamburguesa al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 87g, Azúcares: 27g Gras: 25g, G. Sat.: 9g Prot: 25g, Fibra: 13g Sal: 2g, KCal: 675</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. Gluten, Huevo, Sulfitos, Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 89g, Azúcares: 26g Gras: 17g, G. Sat.: 4g Prot: 29g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 628</p>	
<p>Día 18</p> <p>1º. Sopa de verduras con fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H. Carb: 79g, Azúcares: 26g Gras: 27g, G. Sat.: 9g Prot: 24g, Fibra: 4g Sal: 4g, KCal: 661</p>			<p>Día 14</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 88g, Azúcares: 28g Gras: 23g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 707</p>	
<p>Día 25</p> <p>1º. Fideuá con verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H. Carb: 83g, Azúcares: 28g Gras: 30g, G. Sat.: 10g Prot: 22g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 693</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. Sésamo 2º. Sulfitos // G. - 3º. Gluten, Leche, FCáscara(T) // Gluten</p> <p>H. Carb: 80g, Azúcares: 15g Gras: 24g, G. Sat.: 16g Prot: 38g, Fibra: 4g Sal: 2g, KCal: 693</p>	
<p>Día 26</p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 84g, Azúcares: 25g Gras: 17g, G. Sat.: 6g Prot: 44g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 670</p>			<p>Día 20</p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 93g, Azúcares: 30g Gras: 22g, G. Sat.: 5g Prot: 38g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 734</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. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 89g, Azúcares: 27g Gras: 27g, G. Sat.: 6g Prot: 18g, Fibra: 13g Sal: 4g, KCal: 650</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. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 81g, Azúcares: 25g Gras: 17g, G. Sat.: 6g Prot: 25g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 580</p>	
<p>Día 28</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 102g, Azúcares: 23g Gras: 19g, G. Sat.: 4g Prot: 25g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 687</p>			<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 98g, Azúcares: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 8g Prot: 23g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 765</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. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 86g, Azúcares: 23g Gras: 13g, G. Sat.: 5g Prot: 25g, Fibra: 11g Sal: 4g, KCal: 568</p>			<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 81g, Azúcares: 25g Gras: 17g, G. Sat.: 6g Prot: 25g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 580</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