



MENÚ ENERO 2022 PESCADO

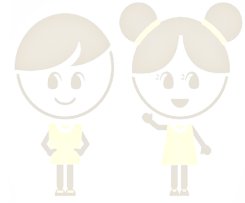
Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

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. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / 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 queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 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, pimienta y coliflor.</p> <p>2º. Lomo adobado 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:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:675</p> |
| <p>Día 17</p> <p>1º. Sopa de verduras con fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con judías verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Sulfitos // G. - 3º. Leche / 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. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // 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 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) 2º. Soja(T), Leche(T) // 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. Pechuga empanada y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Gluten, Huevo, Leche, Sésamo(T), Soja(T) // 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 con pimienta.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / 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. Muslo de pollo asado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Leche 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 JORNADA GASTRONÓMICA ISLA DE TABARCA</p> <p>1º. Arroz caldoso con verduras.</p> <p>2º. Magro con patatas y mayonesa.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Sulfitos 3º. Leche / 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 con queso rallado.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / 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