



# MENÚ ENERO 2023

## PESCADO

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

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

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</p>	<p><b>Día 10</b></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><b>Día 11</b></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><b>Día 12</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // 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><b>Día 13</b></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><b>Día 16</b></p> <p>1º. Sopa de verduras con piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:17g, Gras:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // 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><b>Día 18</b></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><b>Día 19</b></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><b>Día 20</b></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, Leche, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:100g, Azucares:5g, Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, 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:71g, Azucares:21g, Gras:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con boniato.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // 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><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de pollo con calabacín ecológico al hinojo.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:4g, Gras:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Arroz a la milanesa.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja, Leche 2º. Soja, Leche // 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><b>Día 27</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA</b></p> <p>1º. Caldo 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, Leche, Sulfitos, Soja(T), FS(T), Huevo(T), Sésamo(T) / Gluten</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:18g, Gras:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510</p>
<p><b>Día 30</b></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. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:15g, Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Soja // 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](mailto:nutricionista@coess.es)

