



MENÚ FEBRERO 2020 HUEVO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de ternera con verduras de temporada.</p> <p>2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:586</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo en pepitoria con cebolla ecológica y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:100g, Azucares:29g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:41g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:788</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Cazuela de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:114g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:747</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:24g Gras:32g, G.Sat.:12g Prot:25g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:682</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido con magro, chorizo, garbanzos, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:534</p>
<p>Día 10 DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</p> <p>1º. Crema de LENTEJAS natural con verduras de temporada</p> <p>2º. Lomo a la plancha y tomate fresco con HUMMUS CASERO</p> <p>3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:649</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:30g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:755</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas y apio ecológico.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Apio 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:19g Sal:3g, KCal:563</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Arroz con magro, guisantes y judías verdes.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y espárragos.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja, Leche 2º. Gluten, Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:115g, Azucares:26g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:820</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:38g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:627</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con caballa y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:27g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:797</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Suprema de merluza con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:107g, Azucares:26g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:830</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Lentejas a la castellana con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con manzana y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:630</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Crema de espinacas con zanahoria ecológica y picatostes.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:510</p>	<p>Día 21</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:705</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz con pollo y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:103g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:734</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Olla de legumbres con boniato.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:609</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa juliana con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlotitas y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:667</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:33g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:556</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



Sigue nuestros consejos en Twitter @COESComedores