



MENÚ FEBRERO 2020 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.

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. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azúcares: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. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) 2º. Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:100g, Azúcares: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, Azúcares: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. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, maíz y palitos de cangrejo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares: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 lluvia.</p> <p>2º. Cocido con magro, chorizo, garbanzos, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:75g, Azúcares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:534</p> |
| <p>Día 10</p> <p>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. Yogur de soja / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares: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.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares: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. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y jamón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:19g Sal:3g, KCal:563</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Arroz con 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. - 2º. Gluten, Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:115g, Azúcares: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, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azúcares:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:48g, 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 remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azúcares: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 y huevo duro.</p> <p>2º. Suprema de merluza con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:107g, Azúcares: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. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azúcares: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, Azúcares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:510</p> | <p>Día 21</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>Día 24</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. - 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares: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, Azúcares: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. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares: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 letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlotitas y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azúcares: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, Azúcares: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