

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>Nos gusta la dieta Mediterránea</p>				
<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:506</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con cebolla ecológica y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:686</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes y coliflor.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:706</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:17g Sal:3g, KCal:508</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de puerro natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:504</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Leche, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:36g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:733</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:23g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:533</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento.</p> <p>2º. Rollito de verduras con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:117g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:17g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:784</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Pollo estofado con patata y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:506</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Caracolas con bacon y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:754</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Caldo casero con lluvia y huevo duro.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:24g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:672</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:508</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:527</p>	<p>Día 22 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA</p> <p>1º. Arroz blanco con frijoles.</p> <p>2º. Escalopa con patatas habaneras.</p> <p>3º. Banana / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Gluten, Huevo, Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:133g, Azucares:27g Gras:34g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:970</p> 
<p>Día 25</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ketchup, aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos / - / Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:58g, Azucares:22g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:20g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:524</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:560</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento verde ecológico.</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:110g, Azucares:22g Gras:28g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:801</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Magro con tomate, carlota y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:70g, Azucares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:576</p>	

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