

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

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

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p><i>¡Coesconsejo! Alimenta tu imaginación con la lectura de...</i></p> <h3>Cuéntame un cuento para comer</h3> 				
<b>Día 1</b>				
<p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b>  <b>2º. Pescado // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:63g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g                  Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</p>				
<b>Día 4</b>				
<p>1º. Sopa de pescado y fideos.</p> <p>2º. Magro estofado con carlota, guisantes y arroz blanco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</b>  <b>2º. Sulfitos // G. -</b>  <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g                  Prot:33g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:648</p>	<b>Día 5</b>			
<p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b>  <b>2º. - // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g                  Prot:20g, Fibra:20g Sal:3g, KCal:571</p>				
<b>Día 6</b>				
<p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Soja</b>  <b>2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Apio</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:89g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:9g                  Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:713</p>				
<b>Día 7</b>				
<p>1º. Crema de verduras natural con <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b>  <b>2º. - // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:63g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:7g                  Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</p>				
<b>Día 8</b>				
<p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajetes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</b>  <b>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:97g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:6g                  Prot:20g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:664</p>				
<b>Día 11</b>				
<p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Apio, Sulfitos, Soja, Leche</b>  <b>2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</b>  <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:28g, G.Sat.:8g                  Prot:38g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:762</p>	<b>Día 12</b>			
<p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con tomate, champiñón y patatas dadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b>  <b>2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:91g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:6g                  Prot:19g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:695</p>				
<b>Día 13</b>				
<p>1º. Judías a la castellana con <b>carlota ecológica</b>.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b>  <b>2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos, Apio</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:8g                  Prot:40g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:616</p>				
<b>Día 14</b>				
<p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Apio</b>  <b>2º. - // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:71g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g                  Prot:33g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:577</p>				
<b>Día 15</b>				
<p>1º. Arroz a la cubana con tomate y bacon.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Soja</b>  <b>2º. Pescado // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:97g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:8g                  Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:764</p>				
<b>Día 18</b>				
<p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Soja, Pescado</b>  <b>2º. Soja(T) // G. Sulfitos</b>  <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:7g                  Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:777</p>	<b>Día 19</b>			
<p>1º. Arroz con magro y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. -</b>  <b>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:20g, G.Sat.:7g                  Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:714</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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

