



MENÚ JUNIO 2019 HUEVO

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>Día 3</p> <p>1º. Sopa a la marinera con molinitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:634</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con judías verdes.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:25g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:685</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucres:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:755</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:42g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:649</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:707</p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con tomate, champiñón y patatas dadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:681</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucres:24g Gras:18g, G.Sat.:8g Prot:52g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:693</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:767</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. - / Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:24g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:615</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:109g, Azucres:30g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:792</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Crema natural de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, carlota y patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucres:28g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:673</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucres:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:624</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucres:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:772</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

