

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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... Cuéntame un cuento para comer</i></p>				<p>Día 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Olla de legumbres. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. Fruta / Pan integral. <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</p>
<p>Día 4</p> <ol style="list-style-type: none"> Sopa de pescado y fideos. Magro estofado con carlota, guisantes y arroz blanco. Yogur de soja / Pan. <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos // G. - 3º. Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:648</p>	<p>Día 5</p> <ol style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con espinacas. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. Fruta / Pan. <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azúcares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:20g Sal:3g, KCal:571</p>	<p>Día 6</p> <ol style="list-style-type: none"> Espirales con bacon y tomate. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. Fruta / Pan. <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azúcares:29g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:713</p>	<p>Día 7</p> <ol style="list-style-type: none"> Crema de verduras natural con calabacín ecológico. Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera. Fruta / Pan. <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azúcares:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</p>	<p>Día 8</p> <ol style="list-style-type: none"> Arroz a la marinera con atún y calamar. Lomo a la plancha con ajetes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. Fruta / Pan integral. <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:25g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:664</p>
<p>Día 11</p> <ol style="list-style-type: none"> Espaguetis a la boloñesa. Filete de merluza al horno con judías verdes y carlotitas. Gelatina / Pan. <p>1º. Gluten, Huevo(T), Apio, Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azúcares:24g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:762</p>	<p>Día 12</p> <ol style="list-style-type: none"> Crema de calabaza natural. Albóndigas guisadas con tomate, champiñón y patatas dadas. Fruta / Pan. <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:695</p>	<p>Día 13</p> <ol style="list-style-type: none"> Judías a la castellana con carlota ecológica. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. Fruta / Pan. <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:17g, G.Sat.:8g Prot:40g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:616</p>	<p>Día 14</p> <ol style="list-style-type: none"> Sopa juliana con lluvia. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. Fruta / Pan. <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azúcares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:577</p>	<p>Día 15</p> <ol style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. Fruta / Pan integral. <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:24g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:764</p>
<p>Día 18</p> <ol style="list-style-type: none"> Macarrones con atún y tomate. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. Yogur de soja / Pan. <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azúcares:27g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:777</p>	<p>Día 19</p> <ol style="list-style-type: none"> Arroz con magro y pimiento ecológico. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. Fruta / Pan. <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:115g, Azúcares: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@coessi.es

