



# MENÚ JUNIO 2019

## LÁCTEO

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

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

GPrT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></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. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Soja // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Soja / Gluten</b></p> <p>H.Carb:77g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:634</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, jamón y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos, Soja</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:685</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa.</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. <b>Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:755</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:86g, Azucares:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:42g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:649</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</b> 2º. <b>Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:707</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con tomate, champiñón y patatas dadas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Soja / Gluten</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:681</p>	<p><b>Día 11</b></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. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:8g Prot:52g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:693</p>	<p><b>Día 12</b></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. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T)</b> 2º. - // <b>G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:767</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</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. <b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. - / <b>Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:24g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:615</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Pescado // G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:109g, Azucares:30g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:792</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema natural de <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, carlota y patatas panadera.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. <b>Soja / Gluten</b></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:28g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:673</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:624</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Sulfitos // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:91g, Azucares: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](mailto:nutricionista@coessl.es)

