

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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> 				
<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Sopa de verduras con fideos.</p> <p>2º. Magro estofado con carlota, guisantes y arroz blanco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</b>  <b>2º. Sulfitos // G. -</b>  <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g                  Prot:33g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:648</i></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b>  <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:80g, Azúcares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g                  Prot:20g, Fibra:20g Sal:3g, KCal:571</i></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja</b>  <b>2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Apio</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:89g, Azúcares:29g Gras:27g, G.Sat.:9g                  Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:713</i></p>	<p><b>Día 7</b></p> <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><i>H.Carb:63g, Azúcares:26g Gras:16g, G.Sat.:7g                  Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</i></p>	<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b>  <b>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:63g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g                  Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</i></p>
<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla francesa con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Apio, Sulfitos, Soja, Leche</b>  <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b>  <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:85g, Azúcares:24g Gras:28g, G.Sat.:8g                  Prot:38g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:762</i></p>	<p><b>Día 12</b></p> <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><i>H.Carb:91g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:6g                  Prot:19g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:695</i></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Judías a la castellana con <b>carlota ecológica</b>.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b>  <b>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:17g, G.Sat.:8g                  Prot:40g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:616</i></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</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, Gluten, Huevo(T), Apio</b>  <b>2º. - // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:71g, Azúcares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g                  Prot:33g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:577</i></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Huevo</b>  <b>2º. Soja(T) // G. Sulfitos</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:97g, Azúcares:24g Gras:27g, G.Sat.:8g                  Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:764</i></p>
<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T)</b>  <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b>  <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:98g, Azúcares:27g Gras:27g, G.Sat.:7g                  Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:777</i></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz con magro y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. -</b>  <b>2º. - // G. Sulfitos, Apio</b>  <b>3º. - // Gluten</b></p> <p><i>H.Carb:115g, Azúcares:27g Gras:20g, G.Sat.:7g                  Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:714</i></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)

