



MENÚ MARZO 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 |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|-------|--------|-----------|--------|---------|



BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LEGUMBRES

FIBRA

SU ALTO CONTENIDO NOS GARANTIZA ALCANZAR EL MÍNIMO DIARIO RECOMENDADO FAVORECEN NUESTRA SALUD INTESTINAL

PROTEÍNA

FUENTE IMPORTANTE DE PROTEÍNAS VEGETALES DE BUENA CALIDAD COMBINADAS CON CEREALES Y FRUTOS SECOS PARA POTENCIARLAS

VITAMINAS

INTERESANTE CONTENIDO EN B1, B3, B6, QUE FAVORECEN EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA COGNITIVO TAMBIÉN CONTIENE ÁCIDO FÓLICO

MINERALES

COMO CALCIO, MAGNESIO, POTASIO, FÓSFORO, ZINC Y HIERRO



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| <p>Día 4</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico natural.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:24g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:575</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Fogonero con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:705</p> | <p>Día 6</p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:516</p> | <p>Día 7</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:68g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:648</p> | <p>Día 8</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:115g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:739</p> |
| <p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:543</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ketchup, aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos / - / Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:15g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:547</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y verdura.</p> <p>2º. Filete de merluza rebozado y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:610</p> | <p>Día 14</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Pollo estofado con carlota ecológica, guisantes y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:67g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:528</p> | <p>Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamár.</p> <p>2º. Bocaditos de bacalao, buñuelo de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, jamón y aceitunas.</p> <p>3º. Postre esp / Pan integral.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Molusco(T) / Pescado // G. Sulfitos, Soja 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:22g Gras:34g, G.Sat.:8g Prot:36g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:842</p> |
| <p>Día 18</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 19</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Espirales con chorizo, cebolla ecológica y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:799</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Caldo casero con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate, judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:648</p> | <p>Día 22</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:582</p> |
| <p>Día 25</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y fideos.</p> <p>2º. Magro con tomate y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:605</p> | <p>Día 26</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:62g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:525</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:540</p> | <p>Día 28</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:659</p> | <p>Día 29</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:114g, Azucares:26g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:871</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

Si comes **COES** comes bien