



# MENÚ MARZO 2019

## PESCADO

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><b>BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LEGUMBRES</b></p> <p><b>FIBRA</b> SU ALTO CONTENIDO NOS GARANTIZA ALCANZAR EL MÍNIMO DIARIO RECOMENDADO FAVORECEN NUESTRA SALUD INTESTINAL</p> <p><b>PROTEÍNA</b> FUENTE IMPORTANTE DE PROTEÍNAS VEGETALES DE BUENA CALIDAD COMBINADAS CON CEREALES Y FRUTOS SECOS PARA POTENCIARLAS</p> <p><b>VITAMINAS</b> INTERESANTE CONTENIDO EN B1, B3, B6, QUE FAVORECEN EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA COGNITIVO TAMBIÉN CONTIENE ÁCIDO FÓLICO</p> <p><b>MINERALES</b> COMO CALCIO, MAGNESIO, POTASIO, FÓSFORO, ZINC Y HIERRO</p> 								
<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:64g, Azucares:24g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:575</small></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:705</small></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Sopa de verdura con fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:65g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:516</small></p>	<p><b>Día 7</b></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><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:68g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:648</small></p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:115g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:739</small></p>				
<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:543</small></p>	<p><b>Día 12</b></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><small>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos / - / Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:61g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:15g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:547</small></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y verdura.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:610</small></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Pollo estofado con <b>carlota ecológica</b>, guisantes y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:67g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:528</small></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA</b></p> <p>1º. Fideuá con pimiento.</p> <p>2º. Filete ruso de pollo y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y aceitunas.</p> <p>3º. Postre esp / Pan integral.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Altramuzes, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos, Huevo 3º. Leche, soja(T), Gluten(T), Huevo(T), FSecos(T) / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:93g, Azucares:22g Gras:34g, G.Sat.:8g Prot:36g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:842</small></p>				
<p><b>Día 18</b></p> <p style="font-size: 2em;"><b>FESTIVO</b></p>					<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Caracolas con chorizo, <b>cebolla ecológica</b> y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:101g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:799</small></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Caldo casero con letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate, judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:648</small></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:582</small></p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:582</small></p>
<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y estrellas.</p> <p>2º. Magro con tomate y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:66g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:605</small></p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:62g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:525</small></p>	<p><b>Día 27</b></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><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:540</small></p>	<p><b>Día 28</b></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><small>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:659</small></p>	<p><b>Día 29</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 pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. Huevo 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H.Carb:114g, Azucares:26g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:871</small></p>				
<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 <a href="mailto:nutricionista@coes.es">nutricionista@coes.es</a></p>								

Si comes **COES** comes bien