


Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Leche, Apio, Sulfitos</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:89g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:10g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:791</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con judías verdes, coliflor, garrofó y pimiento.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. -</b> <b>2º. Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:99g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:633</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Caldo casero con pelota, garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno y ensalada campestre con tomate, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:28g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:587</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Sulfitos</b> <b>2º. Leche, Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:68g, Azucares:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes.</p> <p>2º. Pollo estofado con carlota y arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Sulfitos, Gluten</b> <b>2º. - // G. -</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:85g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:616</p>
<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja</b> <b>2º. Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:30g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:748</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Caldo casero con verduras y estrellas.</p> <p>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas dadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:69g, Azucares:28g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:543</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria, champiñón y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:63g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Magro con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Gluten, Sulfitos</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:63g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Sopa de verduras y lluvia.</p> <p>2º. Escalope a la milanesa con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</b> <b>2º. Gluten, Leche, Soja, Huevo // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:69g, Azucares:26g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:570</p>
<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Fideuá con pimiento.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T)</b> <b>2º. Huevo // G. -</b> <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:94g, Azucares:23g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:765</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajos tiernos y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> <b>2º. Leche, Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:590</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Croquetas de pollo y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Sulfitos</b> <b>2º. Gluten, Huevos, Soja, Leche, Apio, Mostaza, Sésamo // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:618</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema natural de puerros y <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con pimiento y caracolas al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Sulfitos, Gluten // G. Gluten, Huevo(T)</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:102g, Azucares:28g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:731</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pechuga de pollo plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Huevo</b> <b>2º. - // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:735</p>
<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, <b>garbanzo ecológico</b> y lluvia.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</b> <b>2º. Leche, Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:61g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:568</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:43g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:507</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:77g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:537</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Apio</b> <b>2º. Apio, Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:68g, Azucares:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Soja</b> <b>2º. Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:102g, Azucares:27g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:670</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T)</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b> <b>3º. - // Gluten</b></p> <p>H.Carb:114g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:757</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Arroz de verdura.</p> <p>2º. Burger COES Hamburguesa de ternera, queso, tomate, lechuga, patatas chip y ketchup.</p> <p>3º. Postre especial coes / Refresco de naranja.</p> <p><b>1º. -</b> <b>2º. Gluten, Soja, Huevo(T), Leche(T), FSecos(T) - Leche(T), Soja(T), Sulfitos - Leche</b> <b>3º. Gluten, Huevo, Leche(T) // Gluten</b></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:26g Gras:35g, G.Sat.:11g Prot:36g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:844</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)

Si comes **COES** comes bien