

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p><b>Bienvenidos</b> CURSO 2018 - 2019 MENÚS SALUDABLES TODO EL AÑO</p>				<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // -</i></p> <p>H.Carb:117g, Azucares:29g Gras:34g, G.Sat.:11g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:875</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno en su jugo y ensalada campestre con, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // -</i></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:516</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Caella guisada con tomate, carlota y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:106g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y fideos.</p> <p>2º. Ternera estofada con champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:71g, Azucares:27g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:533</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:569</p>	
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota, guisantes y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // -</i></p> <p>H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:670</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Macarrones con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con verduras y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Soja</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:32g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:776</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:66g, Azucares:26g Gras:8g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:440</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:130g, Azucares:29g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:814</p>	
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Pescado, Soja</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche // -</i></p> <p>H.Carb:102g, Azucares:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:746</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:61g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:500</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:66g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:530</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Soja</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- // -</i></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:645</p>	
<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Caldo casero con verduras y fideos.</p> <p>2º. Cinta de lomo asado en su jugo con patatas dado.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // -</i></p> <p>H.Carb:63g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:514</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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

