

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|--|
|  <p>Bienvenidos CURSO 2018 - 2019 MENÚS SALUDABLES TODO EL AÑO</p> | | | | |
| <p>Día 10</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.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:516</p> | <p>Día 11</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.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:106g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:666</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y fideos.</p> <p>2º. Ternera estofada con champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:27g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:533</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:75g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:569</p> | <p>Día 7</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 integral.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:117g, Azucares:29g Gras:34g, G.Sat.:11g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:875</p> |
| <p>Día 17</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.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:670</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Espaguetis 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.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:32g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:776</p> | <p>Día 19</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.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:26g Gras:8g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:440</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y bacon.</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja 2º. Gluten, Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:130g, Azucares:29g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:814</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo troceado con tomate, pimienta y espirales a las finas hierbas.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Soja 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:29g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:614</p> |
| <p>Día 24</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Soja 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:746</p> | <p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:500</p> | <p>Día 26</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.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:530</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:645</p> | <p>Día 28</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 integral.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</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

