

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPRT

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. Gelatina / Pan integral.</p> <p><small>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:117g, Azucares:29g Gras:34g, G.Sat.:11g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:875</small></p> <p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa.</p> <p>2º. Bacalao al vapor con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Gelatina / Pan integral.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Apio, Sulfitos, Soja ** 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></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. Yogur de soja / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Soja // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:48g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:516</small></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.</p> <p><small>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:106g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:666</small></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.</p> <p><small>1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:71g, Azucares:27g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:533</small></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.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:75g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:569</small></p>	
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota, guisantes y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><small>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Soja // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:86g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:670</small></p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Caracolas 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><small>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:92g, Azucares:30g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:32g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:776</small></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:66g, Azucares:26g Gras:8g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:440</small></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Huevo 2º. Gluten, Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p> <p><small>H.Carb.:130g, Azucares:29g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:814</small></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. Yogur de soja / Pan.</p> <p><small>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja // Gluten</small></p>	<p><b>Día 25</b></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><small>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></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.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></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.</p> <p><small>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	
				<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Caldo casero con verduras y letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas dado.</p> <p>3º. Gelatina / Pan integral.</p> <p><small>1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Si comes **COES** comes bien