



# MENÚ SEPTIEMBRE 2018

## 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>BIENVENIDOS</b><br/>CURSO 2018 - 2019 MENÚS SALUDABLES TODO EL AÑO</p>  |  |  |  | <p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Arroz con verdura.</p> <p>2º. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p><small>1º. -<br/>2º. <b>Gluten, Soja, Leche</b> // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. <b>Leche, Gluten(T), Huevo(T), Soja(T)</b> // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:117g, Azucares:29g Gras:34g, G.Sat.:11g<br/>Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:875</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. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. <b>Sulfitos</b><br/>2º. - // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. <b>Leche</b> // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:48g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:7g<br/>Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:516</small></p>  | <p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. -<br/>2º. <b>Soja, Leche</b> // <b>G. Sulfitos, Apio</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:106g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g<br/>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. <b>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</b><br/>2º. <b>Soja, Sulfitos</b> // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:71g, Azucares:27g Gras:15g, G.Sat.:4g<br/>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. <b>Gluten, Sulfitos</b><br/>2º. <b>Huevo</b> // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:75g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g<br/>Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:569</small></p>                                      | <p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p><small>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Apio, Sulfitos, Soja, Leche</b> ** 2º. <b>Soja(T)</b> // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. <b>Leche, Gluten(T), Huevo(T), Soja(T)</b> // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:29g Gras:28g, G.Sat.:9g<br/>Prot:40g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:792</small></p> |
| <p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa de verdura con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota, guisantes y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. <b>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</b><br/>2º. <b>Gluten, Sulfitos</b> // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. <b>Leche</b> // -</small></p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:5g<br/>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. Pechuga de pollo al horno con verduras y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja</b><br/>2º. - // <b>G. Sulfitos, Apio</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:30g, G.Sat.:10g<br/>Prot:32g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:776</small></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.</p> <p><small>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b><br/>2º. <b>Soja, Leche(T)</b> // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:66g, Azucares:26g Gras:8g, G.Sat.:4g<br/>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. Croquetas de jamón y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. <b>Huevo</b><br/>2º. <b>Gluten, Soja, Leche</b> // <b>G. Sulfitos, Apio</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:130g, Azucares:29g Gras:22g, G.Sat.:6g<br/>Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:814</small></p>              | <p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo troceado con tomate, pimienta y caracolas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p><small>1º. <b>Sulfitos</b><br/>2º. - // <b>G. Gluten, Huevo(T)</b><br/>3º. <b>Leche, Gluten(T), Huevo(T), Soja(T)</b> // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:29g Gras:17g, G.Sat.:5g<br/>Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:614</small></p>                                |
| <p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. <b>Gluten, Huevo(T)</b><br/>2º. <b>Huevo</b> // <b>G. Sulfitos, Apio</b><br/>3º. <b>Leche</b> // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:102g, Azucares:26g Gras:24g, G.Sat.:6g<br/>Prot:30g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:746</small></p> | <p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Magro con tomate y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. <b>Sulfitos</b><br/>2º. - // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:61g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:7g<br/>Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:500</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. <b>Gluten, Sulfitos</b><br/>2º. - // <b>G. Sulfitos, Apio</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:66g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:5g<br/>Prot:34g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:530</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. Pavo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. <b>Soja</b><br/>2º. <b>Soja(T)</b> // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. - // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:101g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:5g<br/>Prot:26g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:645</small></p> | <p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Caldo casero con verduras y letras.</p> <p>2º. Cinta de lomo asado en su jugo con patatas dado.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p><small>1º. <b>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</b><br/>2º. <b>Soja, Leche</b> // <b>G. Sulfitos</b><br/>3º. <b>Leche, Gluten(T), Huevo(T), Soja(T)</b> // <b>Gluten</b></small></p> <p><small>H.Carb:63g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:6g<br/>Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:514</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)

