



MENÚ MAYO 2023 HUEVO

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

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

GPR

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|---|
| <p>Día 1</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 2</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. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:55g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:454</p> | <p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:120g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:775</p> | <p>Día 4</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:44g, Azucares:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p> |
| <p>Día 8</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</p> | <p>Día 9</p> <p>1º. Espirales con verdura salteada.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Caldo casero con fideos.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Gluten // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Ensalada mediterránea con pollo.</p> <p>2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</p> |
| <p>Día 15</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</p> | <p>Día 16</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Ensalada marinera con atún.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Sulfitos 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</p> | <p>Día 19</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</p> |
| <p>Día 22</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica.</p> <p>2º. Merluza al limón con judías verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</p> | <p>Día 23</p> <p>1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco.</p> <p>2º. Arroz de verdura con coliflor y pimiento.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</p> | <p>Día 25</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</p> | <p>Día 26</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - / G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</p> |
| <p>Día 29</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p> | <p>Día 30</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p> | <p>Día 31</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>1º. Ensalada huertana con atún.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Huevo 2º. Gluten / Sulfitos // G. - 3º. XXX</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</p> | | |

Los viernes se servirá Pan con salvado

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@coesles.es

Si comes **COES** comes bien