



MENÚ MAYO 2024 PESCADO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 FESTIVO	Día 2 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Hamburguesa al horno con patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:44g, Azucares:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374	Día 3 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos y verdura. 3º. Helado / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443
Día 6 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. Pechuga de pollo con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	Día 7 1º. Macarrones integrales con verdura salteada. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // Sulfitos 3º. Leche // - // gluten H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	Día 8 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja // - 3º. - // gluten H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	Día 9 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482	Día 10 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Helado / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524
Día 13 1º. Fideuá con verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	Día 14 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	Día 15 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	Día 16 1º. Ensalada huertana con jamón. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. 1º. Soja, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	Día 17 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estrellitas. 2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. - 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 20 1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica. 2º. Lomo a la plancha con judías verdes. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T) // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	Día 21 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco. 2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja 3º. - // gluten H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	Día 22 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	Día 23 1º. Olla de legumbres. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	Día 26 1º. Sopa de verduras con letras. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas a la brava. 3º. Helado / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 27 1º. Lentejas huertanas. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 28 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y pistones. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Huevo // Sulfitos 3º. - // gluten H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 29 1º. Ensalada huertana con huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Huevo 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Pavo al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Apio 2º. Soja, Leche // Sulfitos, Apio 3º. - // gluten H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 31 1º. Crema de verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja (T), Gluten // Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

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@coess.es

Si comes **COES** comes bien