



MENÚ ABRIL 2018

INTOLERANCIA HUEVO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 10 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Filete de fogonero rebozado con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 69g, Azúcares: 24g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 23g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 503</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 74g, Azúcares: 25g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 23g, Fibra: 13g Sal: 2g, KCal: 559</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 69g, Azúcares: 26g Gras: 13g, G. Sat.: 4g Prot: 27g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 506</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Arroz de verduras con guisantes, judías y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 105g, Azúcares: 28g Gras: 13g, G. Sat.: 6g Prot: 30g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 669</p>
<p>Día 16 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con pimiento, carlota y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H. Carb: 85g, Azúcares: 24g Gras: 30g, G. Sat.: 7g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 698</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 86g, Azúcares: 26g Gras: 9g, G. Sat.: 3g Prot: 32g, Fibra: 10g Sal: 2g, KCal: 550</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 108g, Azúcares: 24g Gras: 20g, G. Sat.: 5g Prot: 22g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 712</p>	<p>Día 19 Ensalada.</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Soja(T) 2º. Soja // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 96g, Azúcares: 32g Gras: 32g, G. Sat.: 13g Prot: 37g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 832</p>	<p>Día 20 JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA</p> <p>1º. Crema de verduras natural con remolacha.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero al estilo inglés y patatas con brócoli al vapor.</p> <p>3º. Croissant / Pan int.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Gluten // Gluten</p> <p>H. Carb: 61g, Azúcares: 22g Gras: 18g, G. Sat.: 4g Prot: 26g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 522</p>
<p>Día 23 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con apio ecológico y fideos.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H. Carb: 60g, Azúcares: 22g Gras: 21g, G. Sat.: 7g Prot: 27g, Fibra: 4g Sal: 3g, KCal: 539</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos, Soja, Leche 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 98g, Azúcares: 29g Gras: 28g, G. Sat.: 10g Prot: 40g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 815</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno encorbado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 51g, Azúcares: 26g Gras: 13g, G. Sat.: 5g Prot: 42g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 492</p>	<p>Día 26 Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate y judías verdes con champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 71g, Azúcares: 26g Gras: 21g, G. Sat.: 6g Prot: 34g, Fibra: 15g Sal: 3g, KCal: 621</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y bacon.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 115g, Azúcares: 27g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 30g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 741</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@coesl.es

Si comes **COES**
comes bien