



MENÚ ENERO 2018

PESCADO

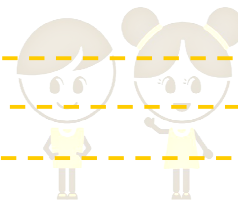
Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

Escribe aquí tu lista de propósitos para el 2018:



<p>Día 8</p> <p>1º. Espirales de verdura con tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Leche, Sulfitos(T), Soja // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:26g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:677</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Lentejas estofadas con zanahoria.</p> <p>2º. Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:25g, Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa de cocido con relleno y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campesite con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:599</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo estofado con caracolas al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Gluten, Huevo(T) 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:29g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:603</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Arroz con pimienta, judías verdes y guisantes.</p> <p>2º. Magro con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:601</p>
<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:722</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:116g, Azucares:27g, Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:759</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:30g, Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:657</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:70g, Azucares:25g, Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:555</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Ternera guisada con patatas y carlotita al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:68g, Azucares:28g, Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:10g, Sal:4g, KCal:520</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Espaguetis con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Leche, Sulfitos(T), Soja // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:706</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:28g Gras:14g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:534</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:25g, Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural con picatostes.</p> <p>2º. Magro con tomate, carlota y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:29g Gras:26g, G.Sat.:12g Prot:24g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:577</p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA PORTUGUESA</p> <p>1º. Arroz caldoso portugués.</p> <p>2º. Muslo de pollo encabollado con patata panadera.</p> <p>3º. Postre especial / Pan int.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Gluten // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:600</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Fideuá con pimienta.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:24g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:780</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Puré de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:616</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Lomo a la plancha y ensalada campesite con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:600</p>	<p>Quando sea mayor, quiero ser...</p> <p>¡NIÑO!</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@coes.es

Si comes **COES** comes bien