



MENÚ FEBRERO 2018

MUSULMÁN SIN CARNE

Menú adaptado, elaborado sin carne.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><i>Frutas y verduras de temporada FEBRERO</i></p>				
<p>Día 5</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de rape.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Pescado, Molusco(T), Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz con calamar y pimiento.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 1</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con verdura y estrellas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Arroz con pimiento.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Espaguetis con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Filete de fogueiro al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz de verduras con pimiento, guisante y coliflor.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 8</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA ASTURIANA</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Bacalao a la sidra con manzana y carlotitas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos, Pescado 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>
<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar y mejillones.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada con lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana.</p> <p>2º. Filete de marrajo con champiñón, carlota y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 16</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTIVO</p>
<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido con patata, garbanzos y verduras.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 27</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><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye con picatostes.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con lluvia.</p> <p>2º. Judías estofadas con verdura y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</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

Si comes **COES** comes bien