



MENÚ ENERO 2018

MUSULMÁN SIN CARNE

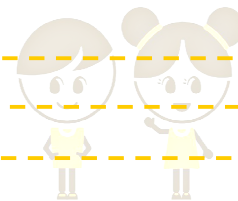
Menú elaborado sin carne.

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 atún y tomate.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Gluten, Huevo, Pescado, Molusco, Leche, Crustáceo(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Lentejas estofadas con zanahoria.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con caracolas al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Gluten, Huevo(T) 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Arroz con pimiento, judías verdes y guisantes.</p> <p>2º. Fogonero al horno con tomate y 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 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos // 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Pescado, Leche, Crustáceo(T), Huevo(T), Soja(T), Frutos de cáscara(T), Apio(T), Mostaza(T), Molusco(T) // G. Sulfitos // 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 16</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 aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Huevo, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Varitas de merluza con patatas y carlotita al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Espaguetis con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Pescado, Crustáceo(T), Huevo, Soja(T), Leche(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio // 3º. - // Gluten</small></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><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural con picatostes.</p> <p>2º. Merluza al vapor con tomate y carlota.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA PORTUGUESA</p> <p>1º. Arroz caldoso portugués.</p> <p>2º. Bacalao encebollado con patata panadera.</p> <p>3º. Postre especial / Pan int.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Gluten // Gluten</small></p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Fideuá a la campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Puré de espinacas natural.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Huevo, Pescado, Molusco, Leche, Crustáceo(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos // 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></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@coesi.es

