



MENÚ ABRIL 2018

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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 lluvia.</p> <p>2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado, Huevo, 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. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // 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 de pollo guisadas con pimiento, carlota y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 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: 85g, 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. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // 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, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H. Carb: 95g, 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. Tarta manzana / Pan int.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Gluten, Huevo, Leche // 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 letras.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // 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 con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Huevo, 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. Sepia estofada con tomate y judías verdes con champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Molusco, Pescado(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T) // 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 huevo duro.</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. Huevo 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@coes.es

Si comes **COES** comes bien