



MENÚ ABRIL 2018

PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin legumbres ni productos a base de legumbre.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 10 Ensalada. 1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia. 2º. Pavo al horno con patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</p>	<p>Día 11 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</p>	<p>Día 12 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</p>	<p>Día 13 1º. Arroz de verduras con guisantes, judías y pimiento ecológico. 2º. Magro estofado con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:105g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:669</p>
<p>Día 16 Ensalada. 1º. Sopa de verduras con fideos. 2º. Albóndigas guisadas con pimiento, carlota y patatas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:698</p>	<p>Día 17 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Lomo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</p>	<p>Día 18 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:108g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</p>	<p>Día 19 Ensalada. 1º. Espirales con tomate. 2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</p>	<p>Día 20 JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA 1º. Crema de verduras natural con remolacha. 2º. Fingers de pollo y patatas con brócoli al vapor. 3º. Tarta manzana / Pan int.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Huevos, Leche(T), Soja(T), Sésamo(T) // G. Sulfitos 3º. Gluten, Huevo, Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</p>
<p>Día 23 Ensalada. 1º. Sopa juliana con apio ecológico y letras. 2º. Lomo asado en su jugo con guisantes y patatas dado. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:539</p>	<p>Día 24 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos, Soja, Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:815</p>	<p>Día 25 1º. Crema de espinacas popeye natural. 2º. Muslo de pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</p>	<p>Día 26 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Magro estofado con tomate y judías verdes con champiñones. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</p>	<p>Día 27 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:115g, Azucares: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@coesi.es

Si comes **COES** comes bien