



MENÚ FEBRERO 2018 HUEVO

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

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. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Soja(T), Crustáceo, Pescado, Molusco(T), Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:22g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:518</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Macarrones con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azúcares:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:769</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz mixto con pollo, calamar y pimiento.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:111g, Azúcares:25g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:767</p>	<p>Día 1</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con verdura y fideos.</p> <p>2º. Filete de ternera en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Soja(T), Apio 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azúcares:25g Gras:25g, G.Sat.:12g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:680</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Arroz con magro y 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>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:628</p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Soja, Apio, Sulfitos, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:723</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Lomo a la plancha 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:78g, Azúcares:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:556</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>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:99g, Azúcares:24g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:610</p>	<p>Día 8</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA ASTURIANA</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado a la sidra con manzana y carlotitas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:59g, Azúcares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:575</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>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azúcares:27g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509</p>
<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar y mejillones.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Soja(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos(T), Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:655</p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azúcares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:596</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>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:70g, Azúcares:29g Gras:12g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:536</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana.</p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón, carlota y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Soja(T), Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:68g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:557</p>	<p>Día 16</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Soja(T), Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:68g, Azúcares:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:512</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azúcares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:650</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>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azúcares:28g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:544</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con guisantes, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Soja(T), Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azúcares:26g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:5g, KCal:675</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y loncha queso.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:115g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:758</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@coess.es

