



MENÚ OCTUBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 3 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 4 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 5 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 11 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 13</p>
<p>Día 16 1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervido y pescado blanco.</p>	<p>Día 17 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 18 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:3g, KCal:592</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 19 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 20 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p>Día 23 1º. Espirales integrales con jamón y tomate. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 24 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 25 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 26 1º. Arroz de verduras. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 27 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 30 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 31 1º. Crema de calabaza terrorífica. 2º. Flamenquín de ave escalofriante con cocktail variat. 3º. Postre especial / Pan.</p> <p>H.Carb:117g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>			

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es





MENÚ OCTUBRE 2023

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica. 2º. Pavo a la plancha con ajitos y patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos // G. Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 3 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado, Huevo(T), Leche(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p>Día 4 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p>Día 5 1º. Espaguetis integrales con tomate y queso rallado. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p>Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Crujientes de merluza con zarangollo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten, Pescado, Crust(T), Mol(T), Huevo(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:95g, Azúcares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p>Día 11 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 13</p>
<p>Día 16 1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico. 2º. Hamburguesa de pollo encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 17 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p>Día 18 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 19 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p>Día 20 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p>Día 23 1º. Espirales integrales con calabacín y tomate. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:596</p>	<p>Día 24 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:546</p>	<p>Día 25 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p>Día 26 1º. Arroz de verduras. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:84g, Azúcares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p>Día 27 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p>Día 30 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Pavo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H. Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 31 1º. Crema de calabaza terrorífica. 2º. Flamenquín de ave escalofriante con cocktail variado. 3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Gluten 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja / Gluten</p>	<p>Los viernes se servirá Pan con salvado</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



MENÚ OCTUBRE 2023 CELÍACO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 3 1º. Olla de legumbres. 2º. Merluza al vapor y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p>Día 4 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p>Día 5 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p>Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p>Día 11 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 13</p>
<p>Día 16 1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 17 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con fideos. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p>Día 18 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 19 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Merluza al vapor y ensalada campes tre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p>Día 20 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p>Día 23 1º. Espirales con jamón y tomate. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p>Día 24 Ensalada. 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p>Día 25 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p>Día 26 1º. Arroz de verduras. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p>Día 27 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p>Día 30 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja(T), Leche(T) // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 31 1º. Crema de calabaza terrorífica. 2º. Tiras de ave escalofriantes con patatas chips. 3º. Postre esp / Pan sG.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Soja, Leche, Huevo / -</p>			

El Pan Sin Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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