



MENÚ ENERO 2025 FRUCTOSA

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

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Caracolas con atún.</p> <p>2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Guisado de verduras con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:2g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728</p>	<p>Día 9</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Pollo estofado con zanahoria y patatas fritas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento y coliflor.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460</p>
<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Guisado de verduras</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con zanahoria.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:55g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con fideos.</p> <p>2º. Lomo al horno encebollado con patatas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Arroz blanco con huevo.</p> <p>2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espaguetis con orégano.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:105g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Guisado de verduras.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con verduras y col.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Molusco (T), Crust. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa de pescado.</p> <p>2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Guisado de verduras con espinacas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Arroz caldoso con zanahoria ecológica.</p> <p>2º. Huevos al plato y patatas fritas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Espirales con verduras.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</p>	<p>Día 31</p> <p>JORNADA ASTURIANA</p> <p>1º Crema de zanahoria con picatostes.</p> <p>2º Pollo estofado con y patatas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

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 informa@coess.es

Si comes COES comes bien