MENÚ ENERO 2025

LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 **FESTIVO**	**Día 7** 1º. Caracolas con atún y tomate. **2º. Pavo al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Soja // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554*	**Día 8** 1º. Potaje de garbanzos con ***calabaza ecológica***. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) -*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:97g, Azucares:2g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728*	**Día 9** Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629*	**Día 10** 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:56g, Azucares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460*
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Sulfitos*** ***2º. - // G. Sulfitos*** ***3º. Soja / Gluten*** *H.Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610*	**Día 14** 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con ***pimiento ecológico*** y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:55g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410*	**Día 15** Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Sulfitos // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735*	**Día 16** 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. **2º. Pavo al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Huevo*** ***2º. Soja // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:51g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522*	**Día 17** **1º. Espaguetis con tomate.** 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:105g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669*
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. **2º. Lomo al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)*** ***2º. - // G. Sulfitos*** ***3º. Soja / Gluten*** *H.Carb:71g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626*	**Día 21** 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510*	**Día 22** Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Sulfitos, Soja, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461*	**Día 23** 1º. Crema de calabaza natural con ***cebolla ecológica***. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662*	**Día 24** 1º. Arroz con pollo y pimiento. **2º. Pavo al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***2º. Leche, Soja // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:66g, Azucares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510*
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Pescado, Crust(T), Mol, (T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos*** ***3º. Soja / Gluten*** *H.Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728*	**Día 28** 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado// G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531*	**Día 29** 1º. Arroz caldoso con garbanzos, ***zanahoria ecológica*** y judías verdes. 2º. Huevos al plato con tomate y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554*	**Día 30** 1º. Espirales con verduras y tomate. **2º. Merluza al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. ***1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669*	**Día 31** **JORNADA ASTURIANA** 1º crema de manzana con picatostes. 2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial ***1º. Gluten, Sulfitos*** ***2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos*** ***3º. Gluten, Huevo*** *H.Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521*

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en informa@coessl.es