



MENÚ ENERO 2025

SIN PROTEINAS

Menú adaptado a alimentación sin proteínas

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i>	Día 7 1º. Olla de legumbres. 2º. Ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:55g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410</i>	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:97g, Azucares:2g, Gras.:26g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</i>	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Coles de Bruselas estofadas con zanahoria y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:80g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629</i>	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:56g, Azucares:3g, Gras.:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460</i>
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Verduras asadas con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:51g, Azucares:17g, Gras.:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610</i>	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:55g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:95g, Azucares:17g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735</i>	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Verduras asadas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:51g, Azucares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522</i>	Día 17 1º. Espaguetis con tomate. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:105g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</i>
Día 20 1º. Fideuá de verduras. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:71g, Azucares:21g, Gras.:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626</i>	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:70g, Azucares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510</i>	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de verdura con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras y col. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:60g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</i>	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Pescado</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:95g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662</i>	Día 24 1º. Arroz de verduras. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:66g, Azucares:18g, Gras.:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510</i>
Día 27 1º. Sopa de verduras. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:83g, Azucares:15g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728</i>	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:64g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531</i>	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Verduras asadas con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i>	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H.Carb:100g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</i>	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º. crema de manzana con picatostes. 2º. Verduras salteadas con patatas. 3º. Postre especial 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Gluten, Huevo</i> <i>H.Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</i>

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

