



MENÚ ENERO 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 8 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:56g, Azucares:24g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 9 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. <small>H.Carb:94g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:82g, Azucares:2g, Gras:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 11 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:74g, Azucares:2g, Gras:26g, G.Sat.:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
Día 15 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:489</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 17 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucares:3g, Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 18 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:3g, Gras:19g, G.Sat.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	Día 19 1º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:111g, Azucares:4g, Gras:30g, G.Sat.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 23 1º. Lentejas huertanas. 2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras:16g, G.Sat.:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 25 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat.:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.	Día 26 JORNADA GASTRONÓMICA SELLA 1º. Arroz empedrado. 2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con estrellitas. 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:80g, Azucares:24g, Gras:26g, G.Sat.:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat.:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 31 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:75g, Azucares:3g, Gras:15g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.		

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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es





MENÚ ENERO 2024

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 8</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado</i> <i>2º. Gluten, Leche, Huevo, Pescado, Soja(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:93g, Azúcares:24g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot.:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:94g, Azúcares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot.:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:82g, Azúcares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot.:28g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:604</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. -</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:74g, Azúcares:2g, Gras.:26g, G.Sat.:7g, Prot.:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</p>	<p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. - 3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot.:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:56g, Azúcares:24g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot.:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - / G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot.:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:87g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot.:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:73g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat.:7g, Prot.:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Pescado, Huevo, Leche(T), Crust(T), Mol(T) // Sulfitos</i> <i>2º. Huevo</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:111g, Azúcares:4g, Gras.:30g, G.Sat.:9g, Prot.:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:73g, Azúcares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot.:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Crust(T), Mol(T), Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:79g, Azúcares:23g, Gras.:16g, G.Sat.:5g, Prot.:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot.:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat.:1g, Prot.:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA SELLÀ</p> <p>1º. Arroz empedrado.</p> <p>2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Crust(T), Mol(T) // Sulfitos</i> <i>3º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p>
<p>Día 29</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con estremitas.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:80g, Azúcares:24g, Gras.:26g, G.Sat.:6g, Prot.:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat.:1g, Prot.:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Huevo, Molusco, Crust(T), Leche(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb.:75g, Azúcares:3g, Gras.:15g, G.Sat.:5g, Prot.:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</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



Información de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias conforme al **Reglamento (UE) 1169/2011** correspondiente a:

Menú General Público Transportado

Enero 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
<p>Día 8</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate. Gluten, Huevo(T), Pescado</p> <p>2º. Croquetas de pollo Gluten, Soja, Huevo, Leche, Pescado(T), Crust(T), Mol(T) ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega Pescado ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de calabacín natural. Sulfitos</p> <p>2º. Magro con zanahoria patatas. Soja, Gluten, Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor. -</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 12</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de pescado con lluvia. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T) 2º. Pechuga de pollo empanada Soja, Gluten judías verdes salteadas. -</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres. Sulfitos 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico Pescado ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. Sulfitos 2º. Muslo de pollo asado en su jugo Sulfitos carlotitas y champiñones. -</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate. Gluten, Huevo(T) 2º. Fogonero al horno Pescado ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Caldo casero con piñones de pasta. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos patatas a la brava. Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Empanadillas de atún Gluten, Pescado, Huevo, Leche(T), Crust(T), Mol(T) ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. Sulfitos</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro Huevo</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</p> <p>2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Varitas de merluza Pescado, Gluten, Leche(T), Crust(T), Mol(T) ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia. Apio, Gluten, Huevo(T)</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col Sulfitos, Soja, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica. Sulfitos</p> <p>2º. Tortilla de patata Huevo ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco Sulfitos, Leche</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz empedrado. Sulfitos</p> <p>2º. Bocaditos de rosada Gluten, Pescado, Crust(T), Mol(T) ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino Sulfitos</p> <p>Postre especial Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 29</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de ajo con estrellitas. Apio, Gluten, Huevo 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica Sulfitos, Gluten patatas al tomillo Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Calamares a la romana Gluten, Pescado, Molusco, Crust(T), Huevo, Leche(T), Soja(T) ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>		
<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres. Sulfitos 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico Pescado ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. Sulfitos 2º. Muslo de pollo asado en su jugo Sulfitos carlotitas y champiñones. -</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate. Gluten, Huevo(T) 2º. Fogonero al horno Pescado ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Caldo casero con piñones de pasta. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos patatas a la brava. Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Empanadillas de atún Gluten, Pescado, Huevo, Leche(T), Crust(T), Mol(T) ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. Sulfitos</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro Huevo</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</p> <p>2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Varitas de merluza Pescado, Gluten, Leche(T), Crust(T), Mol(T) ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia. Apio, Gluten, Huevo(T)</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col Sulfitos, Soja, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica. Sulfitos</p> <p>2º. Tortilla de patata Huevo ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco Sulfitos, Leche</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz empedrado. Sulfitos</p> <p>2º. Bocaditos de rosada Gluten, Pescado, Crust(T), Mol(T) ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino Sulfitos</p> <p>Postre especial Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 29</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de ajo con estrellitas. Apio, Gluten, Huevo 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica Sulfitos, Gluten patatas al tomillo Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Calamares a la romana Gluten, Pescado, Molusco, Crust(T), Huevo, Leche(T), Soja(T) ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>							
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</p> <p>2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Varitas de merluza Pescado, Gluten, Leche(T), Crust(T), Mol(T) ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia. Apio, Gluten, Huevo(T)</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col Sulfitos, Soja, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica. Sulfitos</p> <p>2º. Tortilla de patata Huevo ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco Sulfitos, Leche</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz empedrado. Sulfitos</p> <p>2º. Bocaditos de rosada Gluten, Pescado, Crust(T), Mol(T) ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino Sulfitos</p> <p>Postre especial Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 29</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de ajo con estrellitas. Apio, Gluten, Huevo 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica Sulfitos, Gluten patatas al tomillo Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Calamares a la romana Gluten, Pescado, Molusco, Crust(T), Huevo, Leche(T), Soja(T) ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>												
<p>Día 29</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de ajo con estrellitas. Apio, Gluten, Huevo 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica Sulfitos, Gluten patatas al tomillo Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Calamares a la romana Gluten, Pescado, Molusco, Crust(T), Huevo, Leche(T), Soja(T) ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p>																	

Un alérgeno* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos*.



MENÚ ENERO 2024

PESCADO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 8 1º. Caracolas con tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:93g, Azucares:24g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 9 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:94g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:82g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604	Día 11 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:74g, Azucares:2g, Gras.:26g, G.Sat.:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de verduras con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409
Día 15 1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo a la plancha con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:56g, Azucares:24g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 17 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:87g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578	Día 18 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:73g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579	Día 19 1º. Loncha de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Soja, Leche // Sulfitos</i> <i>2º. Huevo</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:111g, Azucares:4g, Gras.:30g, G.Sat.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799
Día 22 1º. Fideuá de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 23 1º. Lentejas huertanas. 2º. Hamburguesa de pollo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:16g, G.Sat.:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Soja, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513	Día 25 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 26 JORNADA GASTRONÓMICA SELLA 1º. Arroz empedrado. 2º. Pavo al tomillo con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Postre especial / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con estrellitas. 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:80g, Azucares:24g, Gras.:26g, G.Sat.:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 31 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:75g, Azucares:3g, Gras.:15g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531	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



MENÚ ENERO 2024 LECHE

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 8 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Yogur de soja / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado</i> <i>2º. Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i> H.Carb.:93g, Azúcares:24g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot.:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 9 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. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:94g, Azúcares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot.:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:82g, Azúcares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot.:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604	Día 11 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:74g, Azúcares:2g, Gras.:26g, G.Sat.:7g, Prot.:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. - / 3º. - / Gluten</i> H.Carb.:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot.:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409
Día 15 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha 3º. Yogur de soja / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i> H.Carb.:56g, Azúcares:24g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot.:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot.:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 17 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:87g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot.:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578	Día 18 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:73g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat.:7g, Prot.:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579	Día 19 1º. Loncha de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Soja(T) // Sulfitos</i> <i>2º. Huevo</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:111g, Azúcares:4g, Gras.:30g, G.Sat.:9g, Prot.:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799
Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Yogur de soja / Pan. <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i> H.Carb.:73g, Azúcares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot.:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 23 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:79g, Azúcares:23g, Gras.:16g, G.Sat.:5g, Prot.:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Soja, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot.:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513	Día 25 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat.:1g, Prot.:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 26 JORNADA GASTRONÓMICA SELLÀ 1º. Arroz empedrado. 2º. Merluza al tomillo con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Postre especial / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i> H.Carb.:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con estrellitas. 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo. 3º. Yogur de soja / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i> H.Carb.:80g, Azúcares:24g, Gras.:26g, G.Sat.:6g, Prot.:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat.:1g, Prot.:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 31 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb.:75g, Azúcares:3g, Gras.:15g, G.Sat.:5g, Prot.:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531	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



MENÚ ENERO 2024 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>Día 8</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Pescado</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:24g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:94g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Magro estofado con zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:2g, Gras:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. -</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:2g, Gras:26g, G.Sat.:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</p>	<p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:56g, Azucares:24g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - / G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. -</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:3g, Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio</i> <i>2º. Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:3g, Gras:19g, G.Sat.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Loncha de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Soja, Leche) // Sulfitos</i> <i>2º. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:111g, Azucares:4g, Gras:30g, G.Sat.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T)</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Crust(T), Mol(T), Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras:16g, G.Sat.:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio</i> <i>2º. Sulfitos, Soja, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Glutine, Sulfitos // G. Sulfitos, Leche</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA SELLÀ</p> <p>1º. Arroz empedrado.</p> <p>2º. Merluza al tomillo con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p>
<p>Día 29</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g, Gras:26g, G.Sat.:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:3g, Gras:15g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</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@coes.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ ENERO 2024 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
Día 8 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>1º. Pescado</i> 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb.:93g, Azúcares:24g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot.:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:630	Día 9 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 sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb.:94g, Azúcares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot.:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb.:82g, Azúcares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot.:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604	Día 11 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. -</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb.:74g, Azúcares:2g, Gras.:26g, G.Sat.:7g, Prot.:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crust(T), Mol(T) 2º. - // G. - 3º. - / - H.Carb.:48g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot.:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409
Día 15 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb.:56g, Azúcares:24g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot.:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / - H.Carb.:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot.:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 17 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. -</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb.:87g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot.:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578	Día 18 Ensalada. 1º. Caldo casero con fideos. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb.:73g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat.:7g, Prot.:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579	Día 19 1º. Loncha de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Soja, Leche // Sulfitos</i> 2º. Huevo 3º. - / - H.Carb.:111g, Azúcares:4g, Gras.:30g, G.Sat.:9g, Prot.:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799
Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T)</i> 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb.:73g, Azúcares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot.:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 23 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb.:79g, Azúcares:23g, Gras.:16g, G.Sat.:5g, Prot.:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / - H.Carb.:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot.:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513	Día 25 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H.Carb.:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat.:1g, Prot.:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 26 JORNADA GASTRONÓMICA SELLÀ 1º. Arroz empedrado. 2º. Merluza al tomillo con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Postre especial / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb.:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb.:80g, Azúcares:24g, Gras.:26g, G.Sat.:6g, Prot.:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb.:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat.:1g, Prot.:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 31 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb.:75g, Azúcares:3g, Gras.:15g, G.Sat.:5g, Prot.:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531		

El Pan sin gluten contiene: Soja, Huevo y Mostaza(T)

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





MENÚ ENERO 2024

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado</i> <i>2º. Gluten, Leche, Huevo, Pescado(T), Soja, Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:24g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:94g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Magro estofado con zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:604</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. -</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:2g, Gras.:26g, G.Sat.:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</p>	<p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. - 3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:56g, Azucares:24g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - / G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Pescado, Huevo, Leche(T), Crust(T), Mol(T) // Sulfitos</i> <i>2º. Huevo</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:111g, Azucares:4g, Gras.:30g, G.Sat.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Crust(T), Mol(T), Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:16g, G.Sat.:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Soja, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat.:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA SELLÀ</p> <p>1º. Arroz empedrado.</p> <p>2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Crust(T), Mol(T) // Sulfitos</i> <i>3º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p>
<p>Día 29</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con estrellitas.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g, Gras.:26g, G.Sat.:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat.:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Huevo, Molusco, Crust(T), Leche(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:3g, Gras.:15g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</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