



# MENÚ ENERO 2024

## VEGETARIANO

Menú adaptado a alimentación ovolácteovegetariana.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Caracolas con tomate.</p> <p>2º. Verduras salteadas con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucres:24g, Gras.:22g, G.Sal:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:94g, Azucres:2g, Gras.:18g, G.Sal:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal con zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucres:2g, Gras.:18g, G.Sal.:5g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604</p>	<p><b>Día 11</b></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>1º. - 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:74g, Azucres:2g, Gras.:26g, G.Sal.:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos con verdura.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Aplo, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Gluten // G. -</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:49g, Azucres:2g, Gras.:14g, G.Sal:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p>
<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:56g, Azucres:24g, Gras.:14g, G.Sal:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Verdura rebozada con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten // G. -</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucres:2g, Gras.:15g, G.Sal:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lasaña de verdura.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucres:3g, Gras.:18g, G.Sal.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal encebollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Aplo, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sal.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Loncha de queso con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Leche // Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:111g, Azucres:4g, Gras.:30g, G.Sal.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</p>
<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Verduras salteadas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucres:24g, Gras.:20g, G.Sal:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:16g, G.Sal:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de verduras con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Aplo, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:39g, Azucres:1g, Gras.:25g, G.Sal:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:42g, Azucres:2g, Gras.:6g, G.Sal:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA SELLA</b></p> <p>1º. Arroz empedrado.</p> <p>2º. Huevos al plato con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucres:5g, Gras.:27g, G.Sal:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p>
<p><b>Día 29</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con estrellitas.</p> <p>2º. Coles de bruselas estofadas con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Aplo, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucres:24g, Gras.:26g, G.Sal:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</p>	<p><b>Día 30</b></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>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:54g, Azucres:3g, Gras.:10g, G.Sal:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Espirales con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Leche, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucres:3g, Gras.:15g, G.Sal: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@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)

Si comes **COES** comes bien