



MENÚ FEBRERO 2024

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.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 5 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado Con letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust / 2º. - // G. - 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Lentejas a la castellana con espinacas.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p>Día 1 Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico natural.</p> <p>2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p>Día 14 Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p>Día 15 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>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p>Día 19</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p>Día 20 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta.</p> <p>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Mostaza // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Espirales integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p>Día 23 JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</p> <p>1º. Crema de puerro y patata.</p> <p>2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja/G. Sulfitos 3º. Gluten, Huevo / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p>Día 26</p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 29 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</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