



MENÚ ABRIL 2024

CEIP COCINADO GENERAL BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 09 1.- Espirales con verduras salteadas. 2.- Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º.- Lácteo y pan 1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza(T) 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche(T), Moluscos, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:89g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638</i>	Día 10 1.- Ensalada campesina con lombarda y queso 2.- Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 3º. Fruta / Pan 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten <i>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</i>	Día 11 1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten <i>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</i>	Día 12 1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:388</i>
Día 15 1º. Potaje de garbanzos 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Lácteo / Pan 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche, Moluscos(T) 3º. - / Gluten <i>H.Carb:112g, Azucares:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</i>	Día 16 Ensalada 1º. Cazuela de fideos a la marinera 2º. Lomo adobado al horno con patatas 3º. Fruta / Pan 1º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T), Moluscos 2º. Soja, Leche 3º. - / Gluten <i>H.Carb:69g, Azucares:5g, Gras.:25g, G.Sat:4g, Prot:29g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i>	Día 17 1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO 2º. Bacaladilla a la andaluz y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino 3º. Fruta / Pan 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Pescado 3º. - / Gluten <i>H.Carb:34g, Azucares:3g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:290</i>	Día 18 1º. Lentejas huertanas con calabaza 2º. Huevos revueltos con tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb:65g, Azucares:4g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:31g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:532</i>	Día 19 1º. Antipasto con ensalada 2º. Magro estofado con arroz blanco 3º. Fruta / Pan 1º. Soja, Sulfitos 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten <i>H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</i>
Día 22 Ensalada 1º. Sopa de ajo con huevo duro y piñones de pasta 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan 1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. Gluten, Soja(T) 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:43g, Azucares:16g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:435</i>	Día 23 1º. Judías huertanas con calabaza 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten <i>H.Carb:47g, Azucares:1g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</i>	Día 24 Ensalada 1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas estofadas con patatas al montón 3º. Fruta / Pan 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:54g, Azucares:6g, Gras.:27g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:542</i>	Día 25 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan 1º. Huevo, Apio 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Leche(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb:93g, Azucares:6g, Gras.:24g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:708</i>	Día 26 Ensalada 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan 1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Apio, Mostaza(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:478</i>
Día 29 1º. Lasaña de verduras con atún 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan 1º. Gluten, Huevo, Pescado, Leche 2º. Huevo 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:53g, Azucares:27g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:26g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:582</i>	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb:61g, Azucares:3g, Gras.:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596</i>			

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