



MENÚ ABRIL 2024

HUEVO ALERGIA

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan

20 - CEIP LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Olla de legumbres 2º. PECHUGA POLLO y ensalada campesina con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:35g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:380</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan</p> <p>Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Espirales (SIN GLUTEN - SIN HUEVO) con verduras salteadas 2º. Merluza al vapor (ALERGIAS) con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. - 2º. Pescado/Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:22g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:0g, KCal:299</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:388</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos 2º. VENTRESCA MERLUZA en salsa verde con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:35g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:694</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa pescado con FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA) 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Crustáceos, Pescado, Sulfitos, Moluscos 2º. Soja, Leche/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:44g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:325</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:277</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas 2º. PECHUGA POLLO con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. -/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:37g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:409</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Antipasto con ensalada 2º. Magro estofado con arroz blanco 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Soja, Sulfitos 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco</p>
<p>Día 22</p> <p>Ensalada 1º. SOPA AJO SIN HUEVO con FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA) 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Apio 2º. Gluten, Soja(T) 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:15g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:431</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:47g, Azucares:1g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada 1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas estofadas con patatas al montón 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:7g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:428</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate 2º. MERLUZA AL TOMILLO (ALERGIA) con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. - 2º. Pescado/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:5g, Gras.:8g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:499</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de cocido con FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA) 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:3g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:481</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Espirales (SIN GLUTEN - SIN HUEVO) con atún y tomate 2º. PAVO al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Pescado 2º. Soja(T) 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:31g, Azucares:18g, Gras.:14g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:2g, Sal:2g, KCal:320</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes 2º. PECHUGA POLLO con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. -/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:3g, Gras.:12g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:456</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>			

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@coess.es**