



MENÚ MAYO 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
		Día 1 FESTIVO	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 44g, Azúcares: 3g, Gras.: 13g, G. Sat: 3g, Prot: 20g, Fibra: 15g, Sal: 1g, KCal: 374</i>	Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos y verdura. 3º. Gelatina / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 54g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G. Sat: 5g, Prot: 23g, Fibra: 16g, Sal: 1g, KCal: 443</i>
Día 6 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Yogur de soja / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten <i>H. Carb: 31g, Azúcares: 8g, Gras.: 9g, G. Sat: 2g, Prot: 23g, Fibra: 4g, Sal: 1g, KCal: 306</i>	Día 7 1º. Macarrones integrales con verdura salteada. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. Huevo // Sulfitos 3º. - // gluten <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 6g, Gras.: 29g, G. Sat: 5g, Prot: 20g, Fibra: 13g, Sal: 1g, KCal: 666</i>	Día 8 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja // - 3º. - // gluten <i>H. Carb: 49g, Azúcares: 7g, Gras.: 23g, G. Sat: 7g, Prot: 23g, Fibra: 14g, Sal: 2g, KCal: 501</i>	Día 9 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 7g, Gras.: 15g, G. Sat: 2g, Prot: 17g, Fibra: 16g, Sal: 2g, KCal: 482</i>	Día 10 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Gelatina / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. - 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 2g, Gras.: 16g, G. Sat: 2g, Prot: 15g, Fibra: 14g, Sal: 1g, KCal: 524</i>
Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Yogur de soja / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten <i>H. Carb: 97g, Azúcares: 26g, Gras.: 18g, G. Sat.: 5g, Prot: 28g, Fibra: 7g, Sal: 1g, KCal: 669</i>	Día 14 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 45g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat: 1g, Prot: 28g, Fibra: 20g, Sal: 1g, KCal: 371</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 44g, Azúcares: 4g, Gras.: 26g, G. Sat: 2g, Prot: 23g, Fibra: 14g, Sal: 1g, KCal: 507</i>	Día 16 1º. Ensalada marinera con palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja, Sulfitos</i> 2º. Huevo 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 86g, Azúcares: 5g, Gras.: 15g, G. Sat: 1g, Prot: 22g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 569</i>	Día 17 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estrellitas. 2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Gelatina / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. - 3º. - // gluten <i>H. Carb: 55g, Azúcares: 4g, Gras.: 29g, G. Sat: 5g, Prot: 23g, Fibra: 14g, Sal: 2g, KCal: 575</i>
Día 20 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica . 2º. Filete de merluza a la romana con patatas brava. 3º. Yogur de soja / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten <i>H. Carb: 39g, Azúcares: 21g, Gras.: 13g, G. Sat: 3g, Prot: 23g, Fibra: 5g, Sal: 1g, KCal: 376</i>	Día 21 1º. Ensalada campesina de lentejas y jamón . 2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Soja</i> 2º. Soja 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 89g, Azúcares: 2g, Gras.: 17g, G. Sat: 3g, Prot: 15g, Fibra: 15g, Sal: 2g, KCal: 575</i>	Día 22 1º. Espaguetis a la boloñesa. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 85g, Azúcares: 9g, Gras.: 32g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 729</i>	Día 23 1º. Olla de legumbres. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // gluten <i>H. Carb: 50g, Azúcares: 2g, Gras.: 20g, G. Sat: 4g, Prot: 20g, Fibra: 17g, Sal: 2g, KCal: 474</i>	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Gelatina / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // gluten <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 4g, Gras.: 19g, G. Sat: 4g, Prot: 49g, Fibra: 13g, Sal: 3g, KCal: 573</i>
Día 29 1º. Lentejas huertanas. 2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, y apio. 3º. Yogur de soja / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Gluten, Mol. (T), Crust. (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja / Gluten <i>H. Carb: 64g, Azúcares: 21g, Gras.: 16g, G. Sat: 3g, Prot: 22g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 502</i>	Día 28 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y pistones. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Apio</i> 2º. Huevo // Sulfitos 3º. - // gluten <i>H. Carb: 64g, Azúcares: 21g, Gras.: 16g, G. Sat: 3g, Prot: 22g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 502</i>	Día 29 1º. Ensalada italiana con espirales integrales, atún y huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Huevo, Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Pescado</i> 2º. Sulfitos // Sulfitos 3º. - // gluten <i>H. Carb: 87g, Azúcares: 23g, Gras.: 29g, G. Sat: 10g, Prot: 20g, Fibra: 3g, Sal: 2g, KCal: 689</i>	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Apio</i> 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º. - // gluten <i>H. Carb: 122g, Azúcares: 2g, Gras.: 17g, G. Sat: 4g, Prot: 26g, Fibra: 19g, Sal: 3g, KCal: 782</i>	Día 31 1º. Crema a la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Gelatina / Pan. <i>1º. Pescado, Sulfitos</i> 2º. Soja (T), Gluten // Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 69g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat: 2g, Prot: 21g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 410</i>

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 nutricionista@coees.es

Si comes **COES** comes bien