



MENÚ ABRIL 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 14</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA</p> <p>1º. Ensalada campera.</p> <p>2º. Magro a la cordobesa y arroz blanco.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:611</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:561</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.</p>
<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con pimiento ecológico salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:580</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 26</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 30</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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@coesles





MENÚ ABRIL 2021

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:26g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</p>	<p>Día 14</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA</p> <p>1º. Ensalada campera.</p> <p>2º. Pollo a la cordobesa y arroz blanco.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Huevo 2º. - // G. - 3º. Gluten, Huevo, Leche, FS(T), Soja(T) // Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crust.(T), Molus.(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:611</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561</p>
<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Merluza al horno con pimiento ecológico salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</p>	<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Gluten, Pescado, Huevo(T), Leche(T), Mol.(T), Crust.(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</p>
<p>Día 26</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Judías estofadas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 30</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</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 nutricionista@coess.es





MENÚ ABRIL 2021

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 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</p>	<p>Día 14</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA</p> <p>1º. Ensalada campera.</p> <p>2º. Magro a la cordobesa y arroz blanco.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Huevo 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Merluza al horno con 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:87g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:611</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561</p>
<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con pimiento ecológico salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</p>	<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</p>
<p>Día 26</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 30</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</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 nutricionista@coess.es





MENÚ ABRIL 2021 PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 12 FESTIVO	Día 13 1º. Sopa juliana con lluvia. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675	Día 14 JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA 1º. Ensalada campera. 2º. Magro a la cordobesa y arroz blanco. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Sulfitos, Huevo 2º. - // G. - 3º. Gluten, Huevo, Leche, FS(T), Soja(T) // Gluten H.Carb:76g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619	Día 15 1º. Olla de legumbres con acelgas. 2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:611	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561
Día 19 Ensalada. 1º. Sopa de verduras con fideos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661	Día 20 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670	Día 21 Ensalada. 1º. Macarrones con tomate. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. - 3º. - // Gluten H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734	Día 22 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten H.Carb:81g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580	Día 23 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765
Día 26 1º. Fideuá con verduras. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693	Día 27 1º. Judías a la bretona. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661	Día 28 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica . 2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - // Gluten H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650	Día 29 1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes. 2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687	Día 30 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // Gluten H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568

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@coess.es

Si comes **COES**
comes bien



MENÚ ABRIL 2021

CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</p>	<p>Día 14</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA</p> <p>1º. Ensalada campera.</p> <p>2º. Magro a la cordobesa y arroz blanco.</p> <p>3º. Postre especial / Pan SG.</p> <p>1º. Sulfitos, Huevo, Pescado 2º. - // G. - 3º. - // -</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:611</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561</p>
<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con pimiento ecológico salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - // -</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</p>	<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado 2º. - // G. - 3º. - // -</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</p>
<p>Día 26</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. - // -</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 30</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</p>

El pan sin gluten: Contiene **Huevo, Soja(T), FSecos(T), Sésamo(T), Cacahuete(T)**

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@coess.es





MENÚ ABRIL 2021 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</p>	<p>Día 14 JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA</p> <p>1º. Ensalada campera.</p> <p>2º. Magro a la cordobesa y arroz blanco.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Merluza al horno con 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:87g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:611</p>	<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561</p>
<p>Día 19 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con pimiento ecológico salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</p>	<p>Día 21 Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado 2º. - // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</p>	<p>Día 22 Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</p>
<p>Día 26</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. - // G. Sulfitos, Pescado 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</p>	<p>Día 28 Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 30 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</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 nutricionista@coesles

