



MENÚ MARZO 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 Ensalada. 1º. Espirales con jamón y tomate. 2º. Merluza al horno con carlotitas y champiñón. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:94g, Azucare:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:816</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.	Día 2 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azucare:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado azul.	Día 3 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:71g, Azucare:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne de ave.	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de alubias con verduras de temporada. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucare:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.	Día 5 1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y pimiento ecológico . 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:116g, Azucare:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y carne.
Día 8 1º. Caracolas a la carbonara con bacon. 2º. Merluza al vapor con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucare:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:756</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y huevo.	Día 9 1º. Crema de champiñón natural. 2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:77g, Azucare:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado azul.	Día 10 Ensalada. 1º. Sopa juliana con letras. 2º. Pollo estofado con carlota ecológica , guisantes y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucare:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:581</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 11 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:89g, Azucare:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y carne de ave.	Día 12 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Varitas de salmón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:96g, Azucare:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 15 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucare:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 16 1º. Olla de legumbres. 2º. Calamares a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucare:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 17 JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA 1º. Crema de guisantes natural con picatostes. 2º. Estofado irlandés con papas. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:82g, Azucare:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:600</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	FESTIVO DÍA DE SAN JOSÉ	
Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:96g, Azucare:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 23 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:77g, Azucare:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y huevo.	Día 24 Ensalada. 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y estrellas. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucare:26g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.	Día 25 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:77g, Azucare:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 26 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:114g, Azucare:25g Gras:37g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:895</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y carne de ave.
Día 29 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:86g, Azucare:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 30 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con ternera, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:104g, Azucare:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:664</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 31 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:92g, Azucare:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:720</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y huevo.		

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@coess.es





MENÚ MARZO 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 1 Ensalada. 1º. Espirales con tomate. 2º. Merluza al horno con carlotitas y champiñón. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:816</p>	<p>Día 2 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</p>	<p>Día 3 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulf. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azúcares:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</p>	<p>Día 4 Ensalada. 1º. Crema de alubias con verduras de temporada. 2º. Pavo al horno con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</p>	<p>Día 5 1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y pimiento ecológico. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crust.(T), Molus.(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:116g, Azúcares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</p>
<p>Día 8 1º. Caracolas a la carbonara. 2º. Merluza al vapor con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:756</p>	<p>Día 9 1º. Crema de champiñón natural. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</p>	<p>Día 10 Ensalada. 1º. Sopa juliana con letras. 2º. Pollo estofado con carlota ecológica, guisantes y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:561</p>	<p>Día 11 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azúcares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</p>	<p>Día 12 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Varitas de salmón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Apio 2º. Gluten, Pescado, Molusco, Soja(T), Huevo(T), Crust.(T), Leche(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</p>
<p>Día 15 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo al ajillo con patatas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 16 1º. Olla de legumbres. 2º. Calamares a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Molusco, Pescado, Gluten, Huevo, Leche, Soja(T), Apio(T), Crust.(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos, Leche // 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</p>	<p>Día 17 JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA 1º. Crema de guisantes natural con picatostes. 2º. Estofado irlandés con papas. 3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos, Gluten 3º. Gluten, Huevo, Leche, FSecos / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 18 Día 19</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE SAN JOSÉ</p>	
<p>Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</p>	<p>Día 23 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</p>	<p>Día 24 Ensalada. 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y estrellas. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</p>	<p>Día 25 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</p>	<p>Día 26 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Leche(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:114g, Azúcares:25g Gras:37g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:895</p>
<p>Día 29 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</p>	<p>Día 30 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con ternera, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:104g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:664</p>	<p>Día 31 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:720</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@coes.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MARZO 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 1 Ensalada. 1º. Espirales con jamón y tomate. 2º. Merluza al horno con carlotitas y champiñón. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Soja 2º. Pescado // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:94g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:816</p>	<p>Día 2 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</p>	<p>Día 3 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulf. 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:71g, Azúcares:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</p>	<p>Día 4 Ensalada. 1º. Crema de alubias con verduras de temporada. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</p>	<p>Día 5 1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y pimiento ecológico. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:116g, Azúcares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</p>
<p>Día 8 1º. Macarrones a la carbonara con bacon. 2º. Merluza al vapor con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:756</p>	<p>Día 9 1º. Crema de champiñón natural. 2º. Hamburguesa al horno encorbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</p>	<p>Día 10 Ensalada. 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Pollo estofado con carlota ecológica, guisantes y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:561</p>	<p>Día 11 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:89g, Azúcares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</p>	<p>Día 12 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</p>
<p>Día 15 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 16 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</p>	<p>Día 17 JOYAS GASTRONÓMICAS IRLANDESA 1º. Crema de guisantes natural. 2º. Estofado irlandés con papas. 3º. Postre especial / Pan SG.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 18 Día 19</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE SAN JOSÉ</p>	
<p>Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</p>	<p>Día 23 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Fogonero con rebozado especial y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</p>	<p>Día 24 Ensalada. 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y fideos. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</p>	<p>Día 25 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</p>	<p>Día 26 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:114g, Azúcares:25g Gras:37g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:895</p>
<p>Día 29 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Merluza con rebozado especial con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</p>	<p>Día 30 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con ternera, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:104g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:664</p>	<p>Día 31 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:720</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@coessi.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MARZO 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 1 Ensalada.</p> <p>1º. Espirales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Merluza al horno con carlotitas y champiñón.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Pescado // G. - 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:816</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulf. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azúcares:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</p>	<p>Día 4 Ensalada.</p> <p>1º. Crema de alubias con verduras de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:116g, Azúcares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</p>
<p>Día 8</p> <p>1º. Caracolas a la carbonara con bacon.</p> <p>2º. Merluza al vapor con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:756</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Crema de champiñón natural.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encorbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</p>	<p>Día 10 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Pollo estofado con carlota ecológica, guisantes y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:561</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azúcares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</p>
<p>Día 15 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</p>	<p>Día 17 JOYAS GASTRONÓMICAS IRLANDESA</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con picatostes.</p> <p>2º. Estofado irlandés con papas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos, Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 18 Día 19</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE SAN JOSÉ</p>	
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</p>	<p>Día 24 Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y estrellas.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:114g, Azúcares:25g Gras:37g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:895</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</p>	<p>Día 30 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, garbanzos, col y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:104g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:664</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:720</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@coes.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MARZO 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
<p>Día 1 Ensalada. 1º. Espirales con jamón y tomate. 2º. Pavo al horno con carlotitas y champiñón. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Soja // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:816</p>	<p>Día 2 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</p>	<p>Día 3 1º. Sopa de verduras con fideos. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</p>	<p>Día 4 Ensalada. 1º. Crema de alubias con verduras de temporada. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</p>	<p>Día 5 1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y pimiento ecológico. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:116g, Azucres:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</p>
<p>Día 8 1º. Caracolas a la carbonara con bacon. 2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:756</p>	<p>Día 9 1º. Crema de champiñón natural. 2º. Hamburguesa al horno encorbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</p>	<p>Día 10 Ensalada. 1º. Sopa juliana con letras. 2º. Pollo estofado con carlota ecológica, guisantes y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:581</p>	<p>Día 11 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</p>	<p>Día 12 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos, Apio 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucres:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</p>
<p>Día 15 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 16 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</p>	<p>Día 17 JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA 1º. Crema de guisantes natural con picatostes. 2º. Estofado irlandés con papas. 3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos, Gluten 3º. Gluten, Huevo, Leche, FSecos / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 18 Día 19</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE SAN JOSÉ</p>	
<p>Día 22 1º. Fideuá con pimiento. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucres:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</p>	<p>Día 23 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Hamburguesa al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</p>	<p>Día 24 Ensalada. 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y estrellas. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</p>	<p>Día 25 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</p>	<p>Día 26 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:114g, Azucres:25g Gras:37g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:895</p>
<p>Día 29 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</p>	<p>Día 30 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con ternera, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:104g, Azucres:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:664</p>	<p>Día 31 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:720</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@coes.es

Si comes **COES**
comes bien