



MENÚ MAYO 2021

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:570</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:623</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:27g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:598</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:728</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:94g, Azucares:28g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:738</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con cebolla ecológica y queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:761</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:42g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:638</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:547</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñón natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:621</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:105g, Azucares:26g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:795</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Caracolas con caballa y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:40g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:738</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:585</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:567</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, garbanzos, patata, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:512</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:105g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:820</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:22g Gras:26g, G.Sat.:5g Prot:40g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:708</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:690</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural de temporada.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:509</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Olla alicantina.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:594</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:624</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 31</p> <p>1º. Ensalada italiana.</p> <p>2º. Burger COES con tomate y patatas chip.</p> <p>3º. Postre especial / Refresco</p> <p>H.Carb:105g, Azucares:21g Gras:35g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:896</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor 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 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 MAYO 2021 MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 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 4</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo, Sulfitos // 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 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. 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 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Leche(T), Molusco(T) // 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 7</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Sulfitos // 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 10</p> <p>1º. Espaguetis con tomate, cebolla ecológica y queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 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 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Sulfitos, Crustáceo, Molusco 2º. - // G. - 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 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // 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 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñón natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // 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 14</p> <p>1º. Arroz con pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado, Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crust.(T), Molus.(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 17</p> <p>1º. Caracolas con caballa y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:25g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:650</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // 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 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado 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:82g, Azúcares:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pollo, garbanzos, patata, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azúcares:26g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:752</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo, Apio 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Apio, Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Crust.(T), Molus(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con carlotitas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco, Crustáceo, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Soja(T) // G. - 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 26</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural de temporada.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // 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 27</p> <p>1º. Olla alicantina.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // 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 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, 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 31</p> <p>1º. Ensalada italiana.</p> <p>2º. Burger COES de pollo con tomate y patatas chip.</p> <p>3º. Postre especial / Refresco</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche 2º. Gluten - Sulfitos // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</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

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MAYO 2021 PESCADO

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

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:816</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</p>	<p>Día 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Sulfitos, Soja, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:116g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con cebolla ecológica y queso rallado.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:756</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de verdura con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:561</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñón natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja, Leche, Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Caracolas con tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, garbanzos, patata, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:26g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:752</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo, Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Apio, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Fideuá con pimiento.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural de temporada.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Olla alicantina.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:114g, Azucares:25g Gras:37g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:895</p>
<p>Día 31</p> <p>1º. Ensalada italiana.</p> <p>2º. Burger COES con tomate y patatas chip.</p> <p>3º. Postre especial / Refresco</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche 2º. Gluten - Sulfitos // G. - 3º. Leche -</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MAYO 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.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:816</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo, Sulfitos // 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 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Sulfitos 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 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado // 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 7</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Sulfitos // 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 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:756</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Sulfitos, Crustáceo, Molusco 2º. - // G. - 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 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:561</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñón natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // 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 14</p> <p>1º. Arroz con pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado // 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 17</p> <p>1º. Caracolas con caballa y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. - // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 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 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Lomo asado 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:82g, Azucres:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, garbanzos, patata, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucres:26g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:752</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo, Apio 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Apio, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucres:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con carlotitas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco, Crustáceo, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Soja(T) // G. - 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 26</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural de temporada.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // 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 27</p> <p>1º. Olla alicantina.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // 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 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, 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 31</p> <p>1º. Ensalada italiana.</p> <p>2º. Burger COES con tomate y patatas chip.</p> <p>3º. Postre especial / Refresco</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja 2º. Gluten - Sulfitos // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MAYO 2021 HUEVO

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

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 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 4</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 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 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, 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 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado // 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 7</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado 2º. Sulfitos // 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 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con cebolla ecológica y queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:756</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Pescado, Sulfitos, Crustáceo, Molusco 2º. - // G. - 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 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:561</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñón natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // 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 14</p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Soja, Leche, Apio 2º. Pescado // 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 17</p> <p>1º. Macarrones con caballa y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 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 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, garbanzos, patata, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucres:26g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:752</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Apio, Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Crust(T), Molus(T), Leche(T) // 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 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco, Crustáceo, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 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 26</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural de temporada.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // 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 27</p> <p>1º. Olla alicantina.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 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 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Gluten, 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 31</p> <p>1º. Ensalada italiana.</p> <p>2º. Burger COES con tomate y patatas chip.</p> <p>3º. Postre especial / Refresco</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Gluten - Sulfitos // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MAYO 2021 CELIACO

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

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:94g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:816</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</p>	<p>Día 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:71g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:116g, Azucres:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con cebolla ecológica y queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:756</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Sulfitos, Crustáceo, Molusco 2º. - // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:561</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñón natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja, Leche 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:96g, Azucres:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Macarrones con caballa y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con 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:82g, Azucres:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:600</p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, garbanzos, patata, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:98g, Azucres:26g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:752</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Gluten, Apio, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:96g, Azucres:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco, Crustáceo, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural de temporada.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Olla alicantina.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:114g, Azucres:25g Gras:37g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:895</p>
<p>Día 31</p> <p>1º. Ensalada italiana.</p> <p>2º. Burger COES con tomate y patatas chip.</p> <p>3º. Postre especial / Refresco</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. (Ver pan sin gluten) - Sulfitos // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</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

Si comes **COES** comes bien