



MENÚ OCTUBRE 2017

LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos a base de leche, incluida la lactosa.

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

GP/T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2</p> <p>1º. Lazos de verdura con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yog. soja o fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras:32g, G.Sat.:8g Prot:25g, Fibra:7g, Sal:3g, KCal:790</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico con picatostes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:26g, Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:504</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo de caella a taquitos con pisto y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:26g, Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:10g, Sal:2g, KCal:521</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Filete de ternera en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:28g, Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:9g, Sal:4g, KCal:534</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz con pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:99g, Azucares:25g, Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:7g, Sal:3g, KCal:686</p>
<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Apio, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:28g, Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:706</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada en su jugo con arroz a la criolla.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:26g, Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g, Sal:3g, KCal:584</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 13</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Piña alm. o fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:27g, Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:622</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:25g, Gras:12g, G.Sat.:5g Prot:45g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:561</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g, Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:556</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Puré de patata con espinacas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con espirales a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Gluten, Huevo(T) 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:26g, Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:598</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Ensalada primavera de lechuga, tomate, jamón, zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>2º. Arroz a la marinera con atún, sepia y mejillones.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:24g, Gras:12g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:592</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Guisado de pollo con pimiento ecológico.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Gelatina o fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:23g, Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:26g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:608</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:62g, Azucares:27g, Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:506</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Caldo casero con verduras y letras.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con champiñón, judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:26g, Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g, Sal:4g, KCal:688</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Lomo de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:25g, Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:34g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:573</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Lazos de verdura con bacon y calabaza.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Soja, Sulfitos, Altramuces // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:116g, Azucares:27g, Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:737</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yog. soja o fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:113g, Azucares:24g, Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:757</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Lomo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:26g, Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:597</p>	<div style="text-align: center;">  <p>Día Mundial de la Alimentación</p> <p>16 de Octubre</p> </div>		

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