



febrero-19

MENÚ SIN HUEVO

LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
MARMITAKO (PATATAS CON ATÚN) 4, 12, 13				ACELGAS REHOGADAS CON BACON 0				SOPA DE COCIDO (FIDEOS SIN HUEVO) 12				CODITOS CON GAMBAS AL AJILLO (PASTA SIN HUEVO) 2				FABADA CON ALMEJAS 13			
LOMO FRESCO CON ENSALADA DE ZANAHORIA 0				POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS 12				COCIDO COMPLETO 12				BONITO AL HORNO CON PISTO 4				MERLUZA ENHARINADA CON ENSALADA 1, 4			
FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				YOGUR Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
792	28	41	78	732	31	32	80	593	25	19	80	638	32	14	97	723	32	25	92
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
LENTEJAS CON CHORIZO 0				SOPA CASTELLANA (SIN HUEVO) 1				JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS 0				ARROZ CON POLLO 0				CREMA DE VERDURAS FRESCAS 12			
FILETE DE TERNERA Y RODAJAS DE TOMATE 0				SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS FRITAS 4, 12				HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (SIN HUEVO) 1, 7				MERLUZA A LA RIOJANA CON PATATAS 4, 12				COSTILLAS DE CERDO A LA NAPOLITANA 0			
FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				YOGUR Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
762	37	32	82	645	27	35	56	775	33	31	92	842	29	32	110	631	23	24	80
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
ESPAGUETIS BOLOÑESA (PASTA SIN HUEVO) 7				JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO 0				ARROZ CON MAGRO 0				SOPA DE COCIDO (FIDEOS SIN HUEVO) 12				PATATAS A LA NAVARRA 12			
PESCADILLA AL HORNO EN SALSA MARINERA (SIN HUEVO) 4, 13				FILETE CONTRAMUSLO DE POLLO HORNEADO AL LIMÓN Y ENSALADA 0				FILETE DE TERNERA EN SALSA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS 0				COCIDO COMPLETO 12				BONITO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE CALABACÍN 4			
FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				YOGUR BEBIBLE Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
793	36	28	100	690	35	23	86	714	26	31	82	612	24	17	92	638	25	24	81
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28							
SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS (PASTA SIN HUEVO) 0				PAELLA VALENCIANA 0				MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON JAMÓN 0				LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 0							
LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS AL VAPOR 12				CABALLA CON SALSA DE TOMATE 4				SAN JACOBO CASERO CON PATATAS (SIN HUEVO) 1, 7, 12				CAELLA ADOBADA CON ENSALADA 1, 4							
FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7				YOGUR Y PAN 1, 7				FRUTA, LECHE Y PAN 1, 7							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
671	26	23	90	653	32	21	85	880	29	49	80	748	36	26	92				

*LA VERSIÓN EN INGLÉS DE ESTE MENÚ PUEDE CONSULTARSE A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DE COESPA, WWW.COESPA.ES

MENUS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U. CIF: B82196874. Servicio de Valoración Nutricional Certificado por ISO 9001:2008.

LEYENDA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LACTEO	FRUTOS DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES

