



MENÚ DICIEMBRE 2024

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

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

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2</p> <p>1º. Sopa de pescado con conchitas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T), Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º Sulfitos 2º. Pescado// G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Ensalada marinera con atún.</p> <p>2º. Arroz de verdura con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Caracolas con pavo y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo, Leche/ G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692</p>	<p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
<p>Día 9</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Huevo G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</p>	<p>Día 13</p> <p>1º Ensalada mediterránea con cangrejo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Crust., Mol., Huevo, Soja, Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p>	<p>Día 20</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga con rebozado casero con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten / - / - 3º. Gluten, Huevo, Leche</p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien