



MENÚ NOVIEMBRE 2024 MUSULMAN

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 FESTIVO DIA DE TODOS LOS SANTOS
Día 4 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con maíz, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º Sulfitos, Gluten</i> <i>2º Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	Día 5 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con brócoli al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 6 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 7 1º. Macarrones integrales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 8 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos, Leche</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 11 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 12 1º. Espaguetis integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	Día 13 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. -</i> <i>2º. Gluten, Soja (T)</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 14 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Huevo</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, pollo y col. 3º. Postre especial / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Sulfitos, Soja, Apio</i> <i>3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja, Mostaza (T) / Gluten</i> H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 18 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	Día 19 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Pollo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. - // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 21 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 22 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten, Soja</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 25 1º. Fideuá campellerá con calamar. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 26 1º. Crema de calabacín. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Crust. Mol., Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 27 1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 2º. Arroz de verdura con coliflor y pimiento ecológico. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Leche</i> <i>2º. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 28 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	Día 29 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504

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 informa@coess.es

Si comes COES