



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.

GPC

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

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@coes.es

Si comes **COES** comes bien