



# MENÚ ENERO 2025 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   |
|---|--|--|--|---|
| <b>Día 6</b><br><b>FESTIVO</b>  | <b>Día 7</b><br>1º. Caracolas con atún y tomate.<br>2º. <b>Croquetas de bacalao</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</i><br>2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554 | <b>Día 8</b><br>1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i><br>2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) -</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:29g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728   | <b>Día 9</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de calabacín natural.<br><br>2º. <b>Pollo estofado</b> con zanahoria y patatas fritas.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br>E. <i>Sulfitos</i><br>1º. <i>Sulfitos</i><br>2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:80g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629  | <b>Día 10</b><br>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>-</i><br>2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:56g, Azúcares:3g, Gras.:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460  |
| <b>Día 13</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.<br>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br>E. <i>Sulfitos</i><br>1º. <i>Sulfitos</i><br>2º. <i>- // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>Leche / Gluten</i><br><br>H.Carb:51g, Azúcares:17g, Gras.:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610   | <b>Día 14</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i><br>2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:55g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410   | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Caldo casero con piñones de pasta.<br>2º. <b>Hamburguesa de pollo al horno encebollada</b> con patatas a la brava.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>E. <i>Sulfitos</i><br>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i><br>2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:95g, Azúcares:17g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735 | <b>Día 16</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.<br>2º. <b>Pavo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Huevo</i><br>2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:51g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522  | <b>Día 17</b><br>1º. <b>Espaguetis con tomate</b> .<br>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i><br>2º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669  |
| <b>Día 20</b><br>1º. Fideuá campellera con calamar.<br>2º. <b>Pollo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br>1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i><br>2º. <i>- // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>Leche / Gluten</i><br><br>H.Carb:71g, Azúcares:21g, Gras.:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626                    | <b>Día 21</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i><br>2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:70g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510   | <b>Día 22</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br>2º. <b>Cocido completo con garbanzos, verduras, y col</b> .<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>E. <i>Sulfitos</i><br>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i><br>2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461  | <b>Día 23</b><br>1º. Crema de calabaza natural con <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Sulfitos</i><br>2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Pescado</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:95g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662   | <b>Día 24</b><br>1º. Arroz con pollo y pimiento.<br>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>-</i><br>2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:66g, Azúcares:18g, Gras.:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510 |
| <b>Día 27</b><br>1º. Sopa de pescado.<br>2º. <b>Pechuga de pollo empanada</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br>1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i><br>2º. <i>Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>Leche / Gluten</i><br><br>H.Carb:83g, Azúcares:15g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728 | <b>Día 28</b><br>1º. Judías huertanas con espinacas.<br>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i><br>2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:64g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531   | <b>Día 29</b><br>1º. Arroz caldoso con garbanzos, <b>zanahoria ecológica</b> y judías verdes.<br>2º. Huevos revueltos con tomate y patatas fritas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i><br>2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554  | <b>Día 30</b><br>1º. Espirales con verduras y tomate.<br>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i><br>2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T), Leche (T), Gluten // G. Sulfitos, Apio</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:100g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669 | <b>Día 31</b><br>JORNADA ASTURIANA<br>1º. crema de manzana con picatostes.<br>2º. <b>Albóndigas de pollo estofadas con patatas</b> .<br>3º. Postre especial<br><br>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i><br>2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>Gluten, Huevo</i><br><br>H.Carb:65g, Azúcares:19g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521  |

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](mailto:informa@coes.es)

