



MENÚ SEPTIEMBRE 2026 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
		Día 9 1º. Sopa de ajo con verduras y fideos. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Apio 2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i>	Día 10 Ensalada. 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</i>	Día 11 1º. Potaje de garbanzos ecológicos . 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>
Día 14 1º. Espirales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</i>	Día 15 1º. Lentejas huertanas. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica . 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. - 3º. - / Gluten</i>	Día 17 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Apio 2º. Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i>	Día 18 1º. Menestra de verdura. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>
<i>H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i>	<i>H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i>	<i>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i>	<i>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i>	<i>H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:30g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i>
Día 21 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Gluten, Soja, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</i>	Día 22 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>	Día 23 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. - 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i>	Día 24 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i>	Día 25 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos ecológicos , col y verdura. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>
<i>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i>	<i>H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i>	<i>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i>	<i>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i>	<i>H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i>
Día 28 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Soja, Mostaza // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</i>	Día 29 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>	Día 30 Ensalada. 1º. Arroz de verdura con pimiento ecológico . 2º. Pollo estofado con carlotitas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten // G. - 3º. - / Gluten</i>		
<i>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</i>	<i>H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517</i>	<i>H.Carb:98g, Azúcares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552</i>		

Martes y viernes se servirá pan integral.
El postre lácteo será yogur natural y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera, melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela, entre otras, sujetas a temporalidad.

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 nutricionista@coessiles

