



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> <i>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>	Día 5 Ensalada. 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> <i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>	Día 6 Ensalada. 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> <i>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>	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> <i>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>	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> <i>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>
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> <i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>	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> <i>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>	Día 13 Ensalada. 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> <i>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>	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> <i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>	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> <i>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>
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> <i>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i>	Día 19 Ensalada. 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> <i>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i>	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> <i>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>	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> <i>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>	Día 22 Ensalada. 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> <i>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i>
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> <i>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>	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> <i>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>	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> <i>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>	Día 28 Ensalada. 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> <i>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i>	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> <i>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i>

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