



# 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.

GPT

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

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](mailto:informa@coess.es)

Si comes COES

comes bien



CamScanner