



# MENÚ SEPTIEMBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

## VUELTA ALCOLE Comida Sana y Segura

<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Caracolas con <b>calabacín ecológico</b> y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>
<p><b>Día 18</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de alubias natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:608</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Soja a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)





# MENÚ SEPTIEMBRE 2023

## MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

# VUELTA ALCOLE

Comida Sana y Segura

<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Caracolas con <b>calabacín ecológico</b> y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Huevo(T), Leche(T), Molusco(T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Apio, Gluten, Huevo</b> 2º. - // <b>G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con pimiento, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <b>Leche, Sulfitos</b> 2º. - 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p>
<p><b>Día 18</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Gluten, Huevo, Leche, Mol, Crust(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Molusco, Crustáceo, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p>
	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de alubias natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Pescado, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Soja(T) // G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Soja a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y judías verdes al hinojo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Pesc, Crust, Mol(T), Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Sulfitos, Gluten, Soja // G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</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 [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)





# MENÚ SEPTIEMBRE 2023 CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten 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 11</b></p> <p>1º. Macarrones con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. - // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:83g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:83g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Leche, Sulfitos 2º. Soja 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:98g, Azucres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p>
<p><b>Día 18</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:74g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:76g, Azucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Molusco, Crustáceo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p>
<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de alubias natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado 2º. Soja, Leche(T) // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:75g, Azucres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Soja a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:80g, Azucres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:111g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p>

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

