



MENÚ NOVIEMBRE 2023 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 1 FESTIVO DIA DE TODOS LOS SANTOS	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 49g, Azúcares: 8g, Gras.: 24g, G. Sat.: 8g, Prot.: 18g, Fibra: 17g, Sal: 2g, KCal: 504</i>	Día 3 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 63g, Azúcares: 3g, Gras.: 7g, G. Sat.: 1g, Prot.: 25g, Fibra: 11g, Sal: 0g, KCal: 418</i>
Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 43g, Azúcares: 9g, Gras.: 19g, G. Sat.: 4g, Prot.: 53g, Fibra: 3g, Sal: 3g, KCal: 563</i>	Día 7 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 8g, Gras.: 15g, G. Sat.: 2g, Prot.: 17g, Fibra: 16g, Sal: 2g, KCal: 484</i>	Día 8 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 122g, Azúcares: 2g, Gras.: 17g, G. Sat.: 4g, Prot.: 26g, Fibra: 19g, Sal: 3g, KCal: 782</i>	Día 9 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 73g, Azúcares: 7g, Gras.: 20g, G. Sat.: 3g, Prot.: 26g, Fibra: 18g, Sal: 1g, KCal: 593</i>	Día 10 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 36g, Azúcares: 3g, Gras.: 19g, G. Sat.: 1g, Prot.: 23g, Fibra: 13g, Sal: 1g, KCal: 403</i>
Día 13 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 48g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat.: 1g, Prot.: 29g, Fibra: 20g, Sal: 1g, KCal: 384</i>	Día 14 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 90g, Azúcares: 10g, Gras.: 30g, G. Sat.: 5g, Prot.: 22g, Fibra: 18g, Sal: 3g, KCal: 730</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 53g, Azúcares: 4g, Gras.: 13g, G. Sat.: 2g, Prot.: 16g, Fibra: 15g, Sal: 1g, KCal: 396</i>	Día 16 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 54g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G. Sat.: 5g, Prot.: 23g, Fibra: 16g, Sal: 1g, KCal: 443</i>	Día 17 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 81g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 1g, Prot.: 34g, Fibra: 12g, Sal: 1g, KCal: 630</i>
Día 20 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 46g, Azúcares: 14g, Gras.: 13g, G. Sat.: 2g, Prot.: 30g, Fibra: 5g, Sal: 3g, KCal: 461</i>	Día 21 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 42g, Azúcares: 4g, Gras.: 13g, G. Sat.: 1g, Prot.: 25g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 402</i>	Día 22 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 101g, Azúcares: 5g, Gras.: 22g, G. Sat.: 3g, Prot.: 27g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 724</i>	Día 23 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 7g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 23g, Fibra: 19g, Sal: 2g, KCal: 682</i>	Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. - 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 82g, Azúcares: 29g, Gras.: 40g, G. Sat.: 15g, Prot.: 19g, Fibra: 5g, Sal: 2g, KCal: 777</i>
Día 27 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 23g, Gras.: 22g, G. Sat.: 5g, Prot.: 30g, Fibra: 1g, Sal: 2g, KCal: 640</i>	Día 28 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Hamburguesa de pollo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 45g, Azúcares: 3g, Gras.: 11g, G. Sat.: 3g, Prot.: 12g, Fibra: 15g, Sal: 3g, KCal: 363</i>	Día 29 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 91g, Azúcares: 2g, Gras.: 27g, G. Sat.: 3g, Prot.: 14g, Fibra: 15g, Sal: 2g, KCal: 666</i>	Día 30 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 53g, Azúcares: 7g, Gras.: 16g, G. Sat.: 3g, Prot.: 34g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 508</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@coessi.es

Si comes **COES** comes bien