



# MENÚ NOVIEMBRE 2023

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

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](mailto:informa@coessi.es)

Si comes **COES** comes bien