



# MENÚ DICIEMBRE 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
				<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</i></p>
<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Pescado, Molu(T), Crust(T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</i></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural con <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</i></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 8</b></p> <p><b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b></p>
<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</i></p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</i></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Gluten // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</i></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Arroz de verdura.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</i></p>
<p><b>Día 18</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</i></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</i></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</i></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Macarrones con calabacín, <b>pimiento ecológico</b> y tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</i></p>	<p><b>Día 22</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b></p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina y fideos.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p>1º. <i>Apio</i> 2º. <i>Gluten, Soja / Sulfitos / - / -</i> 3º. <i>Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</i></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@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)

Si comes **COES** comes bien