



# MENÚ DICIEMBRE 2023 LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p>
<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust(T) / 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural con <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</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. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Molusco 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con piñones de pasta.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</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>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</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. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</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. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</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. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Macarrones integrales 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. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b></p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina, huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten, Soja / Sulfitos / - / - 3º. Gluten</p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</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