



# MENÚ DICIEMBRE 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
				<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con <b>calabacín ecológico</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>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. Lácteo / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust(T)   2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos   3º. Leche / Gluten</i></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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i> 3º. <i>- / Gluten</i></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. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></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. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Molusco</i> 2º. <i>Soja(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></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 campesite con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></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. Albóndigas de pollo estofadas con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></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 verduras.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos   3º. <i>- / Gluten</i></i></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. Lácteo / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></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. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></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. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></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. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos   3º. <i>- / Gluten</i></i></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. <i>Apio, Gluten, Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Soja / Gluten, Soja, Sulfitos / -</i> 3º. <i>Gluten, Huevo, Leche, Soja</i></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