



# MENÚ OCTUBRE 2022

## LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres ni productos que lo contengan, incluida la soja.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b> Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural con <b>cebolla ecológica</b> y picatostes.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Caldo casero con pasta.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Pescado, Leche(T), Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucres:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:538</p>	<p><b>Día 5</b> Ensalada.</p> <p>1º. Arroz caldoso con zanahoria.</p> <p>2º. Huevos al plato con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Sulfitos, Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucres:24g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:629</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:27g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:706</p>	<p><b>Día 7</b> Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela a la marinera con calamar y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crust, Mol, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucres:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:591</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Caracolas con verduras y tomate.</p> <p>2º. Muslo de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucres:31g Gras:27g, G.Sat.:10g Prot:25g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:770</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Caldo casero con pasta.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:556</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA HISPANIDAD</b></p>	<p><b>Día 13</b> Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo estofado con tomate y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azucres:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:676</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:70g, Azucres:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1.5g, KCal:511</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, <b>calabacín ecológico</b> y picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:20g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:612</p>	<p><b>Día 18</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Apio, Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:569</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crust, Mol, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucres:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:669</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo, Apio 2º. Pescado // Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:103g, Azucres:25g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:775</p>	<p><b>Día 21</b> Ensalada.</p> <p>1º. Espaguetis al orégano.</p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:686</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Leche, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:26g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:667</p>	<p><b>Día 25</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Muslo de pollo al chilindrón con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:605</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:19g Sal:2g, KCal:603</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz con pimiento y coliflor.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:112g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:752</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Crema de calabaza mágica.</p> <p>2º. Pechuga ensangrentada con cortezas terroríficas.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - / - // G. Gluten 3º. - / Gluten</p>
<p><b>Día 31</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Pollo estofado con zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:24g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:684</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 [nutricionista@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

Si comes **COES** comes bien