



MENÚ SEPTIEMBRE 2026 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 9 1º. Sopa de ajo con verduras y fideos. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Apio</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g</i> <i>Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i>	Día 10 Ensalada. 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo al chilindrón con patatas al horno. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T)</i> <i>2º. - // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g</i> <i>Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i>	Día 11 1º. Potaje de garbanzos ecológicos. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g</i> <i>Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i>
Día 14 1º. Espirales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. -</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g</i> <i>Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i>	Día 15 1º. Lentejas huertanas. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g</i> <i>Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i>	Día 16 Ensalada fría con lentejas. 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g</i> <i>Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i>	Día 17 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Apio</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g</i> <i>Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i>	Día 18 1º. Menestra de verdura hervida. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con hummus y carlota baby. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. - // G. -</i> <i>3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g</i> <i>Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i>
Día 21 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> <i>2º. - // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g</i> <i>Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i>	Día 22 1º. Olla de legumbres con lentejas y judías. 2º. Filete de merluza al horno con salsa verde y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g</i> <i>Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i>	Día 23 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> <i>2º. - // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g</i> <i>Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i>	Día 24 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g</i> <i>Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i>	Día 25 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos ecológicos , col y verdura. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio</i> <i>2º. Apio, Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g</i> <i>Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i>
Día 28 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Mostaza // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g</i> <i>Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</i>	Día 29 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:58g, Azucares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g</i> <i>Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517</i>	Día 30 Ensalada. 1º. Arroz de verdura con pimiento ecológico. 2º. Pollo estofado con brócoli al vapor. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. -</i> <i>2º. Gluten // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:98g, Azucares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g</i> <i>Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552</i>		

Martes y viernes se servirá pan integral.

El postre lácteo será yogur natural y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera, melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela, entre otras, sujetas a temporalidad.

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@coessl.es

