



# MENÚ SEPTIEMBRE 2026

## MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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

GPC

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

Si comes **COES**  
comes bien