



MENÚ MAYO 2024 - PUBLICO COCINADO

COCINADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 FESTIVO	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:44g, Azuceres:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374	Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i> H.Carb:54g, Azuceres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443
			Día 9 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crust(T), Mol(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:65g, Azuceres:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482	Día 10 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Helado / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i> H.Carb:79g, Azuceres:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524
Día 6 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y guisantes con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // gluten</i> H.Carb:31g, Azuceres:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	Día 7 1º. Lasaña de verduras con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> 2º. <i>Huevo // Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // - // gluten</i> H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	Día 8 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja // Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:49g, Azuceres:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	Día 16 1º. Ensalada marinera con atún y palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:86g, Azuceres:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	Día 17 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estrellitas. 2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Gluten, Soja, Sulfitos // G. -</i> 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i> H.Carb:55g, Azuceres:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 13 1º. Fideuá campellerà con calamar. 2º. Dados de lomo adobado encebollado con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // gluten</i> H.Carb:97g, Azuceres:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	Día 14 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten // Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos // Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:44g, Azuceres:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	Día 23 1º. Olla de legumbres. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:50g, Azuceres:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	Día 24 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos con calamar. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i> H.Carb:51g, Azuceres:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 20 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica . 2º. Filete de merluza a la romana con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // gluten</i> H.Carb:38g, Azuceres:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	Día 21 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco. 2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Leche</i> 2º. - 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:89g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	Día 22 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Huevo // Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:85g, Azuceres:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Apio</i> 2º. <i>Pescado // Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:122g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 31 1º. Crema a la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo plancha con ajitos y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan. 1º. <i>Pescado, Sulfitos</i> 2º. - // <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i> H.Carb:60g, Azuceres:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410
Día 27 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Leche (T), Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche // gluten</i> H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 28 Ensalada. 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y fideos. 2º. Huevos revueltos con bacon y tomate 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Huevo, Soja, Leche // Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 29 1º. Ensalada italiana con espirales integrales, queso y huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Huevo, Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Sulfitos // Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:87g, Azuceres:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	Día 31 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Apio</i> 2º. <i>Pescado // Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:122g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 31 1º. Crema a la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo plancha con ajitos y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan. 1º. <i>Pescado, Sulfitos</i> 2º. - // <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i> H.Carb:60g, Azuceres:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410
Día 27 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Leche (T), Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche // gluten</i> H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 28 Ensalada. 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y fideos. 2º. Huevos revueltos con bacon y tomate 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Huevo, Soja, Leche // Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 29 1º. Ensalada italiana con espirales integrales, queso y huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Huevo, Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Sulfitos // Sulfitos</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:87g, Azuceres:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Apio</i> 2º. <i>Pescado // Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>gluten</i> H.Carb:122g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 31 1º. Crema a la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo plancha con ajitos y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan. 1º. <i>Pescado, Sulfitos</i> 2º. - // <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i> H.Carb:60g, Azuceres:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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

Comer **COES**
es comer salud

