



MENÚ DICIEMBRE 2023

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|---|---|
| | | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:34g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> |
| <p>Día 4</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>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> | <p>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p> | <p>Día 8</p> |
| <p>Día 11</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>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con piñones de pasta.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</p> | <p>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Arroz de verdura.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> |
| <p>Día 18</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>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> | <p>Día 19</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>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p> | <p>Día 20</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>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> | <p>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</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>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> |

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 Ifn. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coessl.es





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>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabacín ecológico.</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. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p> |
| <p>Día 4</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. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust(T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p> | <p>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 8</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p> |
| <p>Día 11</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. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p> | <p>Día 12</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. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Molusco 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p> | <p>Día 13</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. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</p> | <p>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</p> | <p>Día 15</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. - 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> |
| <p>Día 18</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. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p> | <p>Día 19</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. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p> | <p>Día 20</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. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> | <p>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</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. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten, Soja / Gluten, Soja, Sulfitos / - 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja</p> <p>H.Carb:39g, Azúcares: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@coes.es

Si comes **COES** comes bien



Información de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias conforme al **Reglamento (UE) 1169/2011** correspondiente a:

Menú General Público Transportado

Diciembre 2023

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|--|--|
| | | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega Pescado Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p> |
| <p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado con estrellas. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T)</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada Gluten, Soja(T) Ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha. Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico. Sulfitos</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino. Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p> | <p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 8</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla de patata Huevo Ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar. Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Gluten, Huevo(T)</p> <p>2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con piñones de pasta. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto Pescado Ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p> | <p>Día 14</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica. Sulfitos 2º. Magro estofado Soja, Gluten Carlottitas al romero - Fruta - Pan Gluten</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Arroz de verdura. - 2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p> |
| <p>Día 18</p> <p>Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de calabaza natural. Sulfitos</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas - Patatas al ajillo. Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche Pan Gluten</p> | <p>Día 19</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Merluza al horno con tomate Pescado Ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Olla de legumbres. Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. Gluten, Huevo(T) 2º. Croquetas de bacalao Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T) Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. Sulfitos</p> <p>Fruta - Pan Gluten</p> | <p>Día 22</p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina, huevo duro y lluvia. Apio, Gluten, Huevo</p> <p>2º. Burger COES Pan Burger: Gluten, Soja Hamburguesa: Sulfitos Kétchup: - Patatas chips: -</p> <p>Postre especial Gluten, Huevo, Leche, Soja Pan Gluten</p> |

Un alérgeno* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos*.



MENÚ DICIEMBRE 2023 CELÍACO

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

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

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p> |
| <p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molu(T), Crust(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p> | <p>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p> | <p>Día 8</p> |
| <p>Día 11</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 sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</p> | <p>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> |
| <p>Día 18</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 sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p> | <p>Día 19</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 sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> | <p>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina, huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p>1º. Apio, Huevo 2º. Soja / Sulfitos / - / - 3º. Soja, Huevo</p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p> |

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ DICIEMBRE 2023

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|--|---|
| | | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</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>Día 4</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(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>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>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</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>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p> | <p>Día 8</p> |
| <p>Día 11</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>Día 12</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado 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, Leche(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>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con piñones de pasta.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre 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>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Gluten // 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>Día 15</p> <p>1º. Arroz de verdura.</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</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> |
| <p>Día 18</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>Día 19</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>Día 20</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>Día 21</p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, pimiento ecológico 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</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> | <p>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</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 / 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

Si comes **COES** comes bien



MENÚ DICIEMBRE 2023 HUEVO

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

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

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|--|
| | | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</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>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</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, Molu(T), Crust(T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>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>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</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>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 8</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p> |
| <p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // 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>Día 12</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco</i> 2º. <i>Soja, Leche(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>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, 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>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Gluten // 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>Día 15</p> <p>1º. Arroz de verdura.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> |
| <p>Día 18</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>Día 19</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>Día 20</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // 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>Día 21</p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> | <p>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina y fideos.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p>1º. <i>Apio</i> 2º. <i>Gluten, Soja / Sulfitos / - / -</i> 3º. <i>Gluten</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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ DICIEMBRE 2023

LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| | | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</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>Día 4</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. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust(T) / 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</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>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 8</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p> |
| <p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p> | <p>Día 12</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>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con piñones de pasta.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre 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>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Gluten // 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>Día 15</p> <p>1º. Arroz de verdura.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> |
| <p>Día 18</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. Yogur de soja / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p> | <p>Día 19</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>Día 20</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>Día 21</p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> | <p>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</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 / Sulfitos / - / -</i> 3º. <i>Gluten</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

Si comes **COES** comes bien



MENÚ DICIEMBRE 2023 PESCADO

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

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

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p> |
| <p>Día 4</p> <p>1º. Sopa juliana 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. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p> | <p>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p> | <p>Día 8</p> |
| <p>Día 11</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. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sat:4g, KCal:489</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo con ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</p> | <p>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> |
| <p>Día 18</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. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p> | <p>Día 19</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p> | <p>Día 20</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. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> | <p>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</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. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten, Soja / Sulfitos / - / - 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja</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@coesl.es

Si comes **COES** comes bien