



# MENÚ NOVIEMBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>  <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 3</b>  1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 23</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	

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 [informa@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)





# MENÚ NOVIEMBRE 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
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b> <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con estrellas. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campes tre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:461	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Pavo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Soja(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	<b>Día 23</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá campellera. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	

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@coessi.es](mailto:informa@coessi.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**

**Noviembre 2023**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 2</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. <b>Sulfitos</b> 2º. Albóndigas estofadas con guisantes <b>Sulfitos, Gluten</b> Patatas a las finas hierbas. <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Ventresca de merluza a la gallega <b>Pescado</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>
<b>Día 6</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa de pescado con estrellas. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T)</b> 2º. Muslo de pollo a la naranja - Carlotas al tomillo. -  Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Croquetas de bacalao <b>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T)</b> Ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. <b>Gluten, Huevo(T)</b> 2º. Filete de merluza al horno con guisantes <b>Pescado</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. <b>Sulfitos, Apio</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. <b>Sulfitos</b> 2º. Hamburguesa al horno encebollada <b>Sulfitos</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco <b>Sulfitos, Leche</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Ventresca de merluza al limón <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. <b>Sulfitos, Apio</b>  Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. <b>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche</b> 2º. Tortilla de calabacín <b>Huevo</b> Ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 15</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Crema de espinacas natural. <b>Sulfitos</b> 2º. Pechuga de pollo empanada <b>Gluten, Soja(T)</b> Patatas al curry. <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 16</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa de cocido con lluvia. <b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. <b>Sulfitos, Soja, Apio</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. <b>Huevo</b> 2º. Filete de merluza al vapor <b>Pescado</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Fogonero con rebozado casero <b>Pescado, Gluten</b> Ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. <b>Sulfitos</b>  Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 21</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. <b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. Lomo en su jugo a la mostaza <b>Soja(T), Leche(T), Mostaza</b> Judías verdes al ajillo. -  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Boquerones en tempura <b>Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Crustáceo(T), Molusco(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 23</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate. <b>Gluten, Huevo(T), Pescado</b> 2º. Tortilla francesa <b>Huevo</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. <b>Sulfitos</b>  Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 24</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. <b>Sulfitos</b> 2º. Risotto de carne. <b>Sulfitos, Gluten</b>  Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>

Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
<p>1º. Fideuá campellerera. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</b></p> <p>2º. Lomo adobado al horno <b>Soja, Leche(T)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. <b>Sulfitos</b></p> <p>Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. <b>Sulfitos, Gluten</b></p> <p>2º. Calamares a la romana <b>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p>Ensalada <b>Sulfitos</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. <b>Apio, Gluten, Huevo</b></p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón <b>Gluten</b> Patatas. <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></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\*.

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tif. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32

[www.comedoresescolares.com](http://www.comedoresescolares.com)



# MENÚ NOVIEMBRE 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
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b> <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.  <b>E. Sulfitos</b> 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. - // G. - 3º. Leche / -  H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. -</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -  H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -  H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -  H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos, Leche</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>E. Sulfitos</b> 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / -  H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Huevo</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -  H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / -  H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	<b>Día 23</b> 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Pescado</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Sulfitos // G. - 3º. Leche / -  H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.  <b>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco</b> 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -  H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>1º. Sulfitos</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.  <b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	

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@coessi.es](mailto:informa@coessi.es)

Si comes **COES** comes bien





# MENÚ NOVIEMBRE 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
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b> <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 49g, Azúcares: 8g, Gras.: 24g, G. Sat: 8g, Prot: 18g, Fibra: 17g, Sal: 2g, KCal: 504</i>	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 63g, Azúcares: 3g, Gras.: 7g, G. Sat: 1g, Prot: 25g, Fibra: 11g, Sal: 0g, KCal: 418</i>
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con estrellas. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 43g, Azúcares: 9g, Gras.: 19g, G. Sat: 4g, Prot: 53g, Fibra: 3g, Sal: 3g, KCal: 563</i>	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 8g, Gras.: 15g, G. Sat: 2g, Prot: 17g, Fibra: 16g, Sal: 2g, KCal: 484</i>	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 122g, Azúcares: 2g, Gras.: 17g, G. Sat: 4g, Prot: 26g, Fibra: 19g, Sal: 3g, KCal: 782</i>	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 73g, Azúcares: 7g, Gras.: 20g, G. Sat: 3g, Prot: 26g, Fibra: 18g, Sal: 1g, KCal: 593</i>	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 36g, Azúcares: 3g, Gras.: 19g, G. Sat: 1g, Prot: 23g, Fibra: 13g, Sal: 1g, KCal: 403</i>
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.  <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 48g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat: 1g, Prot: 29g, Fibra: 20g, Sal: 1g, KCal: 384</i>	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campes tre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 90g, Azúcares: 10g, Gras.: 30g, G. Sat: 5g, Prot: 27g, Fibra: 18g, Sal: 3g, KCal: 730</i>	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 53g, Azúcares: 4g, Gras.: 13g, G. Sat: 2g, Prot: 16g, Fibra: 15g, Sal: 1g, KCal: 396</i>	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 54g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G. Sat: 5g, Prot: 23g, Fibra: 16g, Sal: 1g, KCal: 443</i>	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Huevo</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 81g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat: 1g, Prot: 34g, Fibra: 12g, Sal: 1g, KCal: 630</i>
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 46g, Azúcares: 14g, Gras.: 13g, G. Sat: 2g, Prot: 30g, Fibra: 5g, Sal: 3g, KCal: 461</i>	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 42g, Azúcares: 4g, Gras.: 13g, G. Sat: 1g, Prot: 25g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 402</i>	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 101g, Azúcares: 5g, Gras.: 22g, G. Sat: 3g, Prot: 27g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 724</i>	<b>Día 23</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T)</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 7g, Gras.: 28g, G. Sat: 5g, Prot: 23g, Fibra: 19g, Sal: 2g, KCal: 682</i>	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan.  <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Sulfitos, Gluten // G. - 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 82g, Azúcares: 29g, Gras.: 40g, G. Sat: 15g, Prot: 19g, Fibra: 5g, Sal: 2g, KCal: 777</i>
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.  <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco</i> 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 23g, Gras.: 22g, G. Sat: 5g, Prot: 30g, Fibra: 1g, Sal: 2g, KCal: 640</i>	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 45g, Azúcares: 3g, Gras.: 11g, G. Sat: 3g, Prot: 12g, Fibra: 15g, Sal: 3g, KCal: 363</i>	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 91g, Azúcares: 2g, Gras.: 27g, G. Sat: 3g, Prot: 14g, Fibra: 15g, Sal: 2g, KCal: 666</i>	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 53g, Azúcares: 7g, Gras.: 16g, G. Sat: 3g, Prot: 34g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 508</i>	

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@coessi.es](mailto:informa@coessi.es)

Si comes **COES** comes bien



# MENÚ NOVIEMBRE 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
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b> <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i>	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i>
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de verduras con estrellas. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten  <i>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Lomo adobado y ensalada campesite con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten  <i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campesite con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Huevo 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  <i>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:461</i>	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i>	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>	<b>Día 23</b> 1º. Espirales integrales con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.  1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. - 3º. Leche / Gluten  <i>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i>
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  <i>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Hamburguesa de pollo y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i>	

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@coessi.es](mailto:informa@coessi.es)

Si comes **COES** comes bien



# MENÚ NOVIEMBRE 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
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b> <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con estrellas. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Yogur de soja / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust   2º. - // G. - 3º. Soja / Gluten  H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten  H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten  H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Yogur de soja / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja / Gluten  H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten  H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Yogur de soja / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten  H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Mostaza // G. - 3º. - / Gluten  H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	<b>Día 23</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.  1º. Pescado, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Gelatina / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. - 3º. - / Gluten  H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá campellerà. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Yogur de soja / Pan.  1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten  H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	

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@coessi.es](mailto:informa@coessi.es)







# MENÚ NOVIEMBRE 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
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>  <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 49g, Azúcares: 8g, Gras.: 24g, G. Sat.: 8g, Prot.: 18g, Fibra: 17g, Sal: 2g, KCal: 504</i>	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 63g, Azúcares: 3g, Gras.: 7g, G. Sat.: 1g, Prot.: 25g, Fibra: 11g, Sal: 0g, KCal: 418</i>
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 43g, Azúcares: 9g, Gras.: 19g, G. Sat.: 4g, Prot.: 53g, Fibra: 3g, Sal: 3g, KCal: 563</i>	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 8g, Gras.: 15g, G. Sat.: 2g, Prot.: 17g, Fibra: 16g, Sal: 2g, KCal: 484</i>	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 122g, Azúcares: 2g, Gras.: 17g, G. Sat.: 4g, Prot.: 26g, Fibra: 19g, Sal: 3g, KCal: 782</i>	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 73g, Azúcares: 7g, Gras.: 20g, G. Sat.: 3g, Prot.: 26g, Fibra: 18g, Sal: 1g, KCal: 593</i>	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 36g, Azúcares: 3g, Gras.: 19g, G. Sat.: 1g, Prot.: 23g, Fibra: 13g, Sal: 1g, KCal: 403</i>
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 48g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat.: 1g, Prot.: 29g, Fibra: 20g, Sal: 1g, KCal: 384</i>	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 90g, Azúcares: 10g, Gras.: 30g, G. Sat.: 5g, Prot.: 22g, Fibra: 18g, Sal: 3g, KCal: 730</i>	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 53g, Azúcares: 4g, Gras.: 13g, G. Sat.: 2g, Prot.: 16g, Fibra: 15g, Sal: 1g, KCal: 396</i>	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 54g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G. Sat.: 5g, Prot.: 23g, Fibra: 16g, Sal: 1g, KCal: 443</i>	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 81g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 1g, Prot.: 34g, Fibra: 12g, Sal: 1g, KCal: 630</i>
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 46g, Azúcares: 14g, Gras.: 13g, G. Sat.: 2g, Prot.: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 461</i>	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 42g, Azúcares: 4g, Gras.: 13g, G. Sat.: 1g, Prot.: 25g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 402</i>	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 101g, Azúcares: 5g, Gras.: 22g, G. Sat.: 3g, Prot.: 27g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 724</i>	<b>Día 23</b> 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.  1º. Pescado 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 7g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 23g, Fibra: 19g, Sal: 2g, KCal: 682</i>	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. - 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 82g, Azúcares: 29g, Gras.: 40g, G. Sat.: 15g, Prot.: 19g, Fibra: 5g, Sal: 2g, KCal: 777</i>
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 23g, Gras.: 22g, G. Sat.: 5g, Prot.: 30g, Fibra: 1g, Sal: 2g, KCal: 640</i>	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Hamburguesa de pollo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 45g, Azúcares: 3g, Gras.: 11g, G. Sat.: 3g, Prot.: 12g, Fibra: 15g, Sal: 3g, KCal: 363</i>	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 91g, Azúcares: 2g, Gras.: 27g, G. Sat.: 3g, Prot.: 14g, Fibra: 15g, Sal: 2g, KCal: 666</i>	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H. Carb: 53g, Azúcares: 7g, Gras.: 16g, G. Sat.: 3g, Prot.: 34g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 508</i>	

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@coessi.es](mailto:informa@coessi.es)

Si comes **COES** comes bien