



# MENÚ MAYO 2024 -GENERAL

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural.  2º. Ventresca de merluza al vapor con ajitos y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:44g, Azucares:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y carne de ave.	<b>Día 3</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia.  2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Helado / Pan.  <i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.
<b>Día 6</b> 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo.  2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan.  <i>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Día 7</b> 1º. Macarrones integrales con verdura salteada.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 8</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta.  2º. Magro al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y carne de ave.	<b>Día 9</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas.  2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.  3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 10</b> 1º. Ensalada mediterránea con pollo.  2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas.  3º. Helado / Pan.  <i>H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.
<b>Día 13</b> 1º. Fideuá campellera con calamar.  2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  <i>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 14</b> 1º. Judías huertanas con calabaza.  2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:15g, Fibra:20g, Sal:2g, KCal:371</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.  2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:507</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado azul.	<b>Día 16</b> 1º. Ensalada marinera con atún y palitos de cangrejo.  2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estremitas.  2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan.  <i>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:575</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.
<b>Día 20</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con <b>zanahoria ecológica</b> .  2º. Filete de merluza a la romana con patatas brava. 3º. Lácteo / Pan.  <i>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:28g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado azul.	<b>Día 21</b> 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco.  2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y carne de ave.	<b>Día 22</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 23</b> 1º. Olla de legumbres.  2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.  3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 24</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras.  2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Helado / Pan.  <i>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 27</b> 1º. Lentejas huertanas.  2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.  3º. Lácteo / Pan.  <i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 28</b> 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y pistones.  2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 29</b> 1º. Ensalada italiana con espirales integrales, queso y huevo duro.  2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Día 30</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.  2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la hervida y carne de ave.	<b>Día 31</b> 1º. Crema a la marinera con abadejo.  2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan.  <i>H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la asada y pescado azul.

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)





# MENÚ MAYO 2024

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

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 [nutricionista@coesles.es](mailto:nutricionista@coesles.es)

Si comes COES  
comes bien



# MENÚ MAYO 2024 - DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ajitos y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado // Sulfitos</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 3</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia.  2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Helado / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</b> 2º. <b>Sulfitos</b> 3º. <b>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</b>
<b>Día 6</b> 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 2º. <b>Pescado // Sulfitos</b> 3º. <b>Leche // gluten</b>	<b>Día 7</b> 1º. Macarrones integrales con verdura salteada. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Huevo // Sulfitos</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 8</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta. 2º. Magro al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Gluten, Soja // -</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 9</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.  3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crust(T), Mol(T), Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 10</b> 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas.  3º. Helado / Pan.  1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - 3º. <b>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</b>
<b>Día 13</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</b> 2º. <b>Soja, Leche(T) // Sulfitos</b> 3º. <b>Leche // gluten</b>	<b>Día 14</b> 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado // Sulfitos</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Gluten, Sulfitos // Sulfitos</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 16</b> 1º. Ensalada marinera con atún y palitos de cangrejo.  2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Gluten, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo</b> 3º. - // <b>Gluten</b>	<b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estrellitas. 2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</b> 2º. <b>Gluten, Soja, Sulfitos // G. -</b> 3º. <b>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</b>
<b>Día 20</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con <b>zanahoria ecológica</b> . 2º. Filete de merluza a la romana con patatas brava. 3º. Lácteo / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche // gluten</b>	<b>Día 21</b> 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco.  2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Sulfitos, Leche</b> 2º. <b>Soja</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 22</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Leche</b> 2º. <b>Huevo // Sulfitos, Apio</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 23</b> 1º. Olla de legumbres.  2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 24</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Helado / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</b>
<b>Día 27</b> 1º. Lentejas huertanas.  2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.  3º. Lácteo / Pan.  1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Leche (T), Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche // gluten</b>	<b>Día 28</b> 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y pistones.  2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio</b> 2º. <b>Huevo // Sulfitos</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 29</b> 1º. Ensalada italiana con espirales integrales, queso y huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Sulfitos, Huevo, Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Leche</b> 2º. <b>Sulfitos // Sulfitos</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 30</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. <b>Sulfitos, Gluten, Apio</b> 2º. <b>Pescado // Sulfitos, Apio</b> 3º. - // <b>gluten</b>	<b>Día 31</b> 1º. Crema a la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan.  1º. <b>Pescado, Sulfitos</b> 2º. <b>Soja (T), Gluten // Sulfitos</b> 3º. <b>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</b>

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)





# MENÚ MAYO 2024 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>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. <b>Hamburguesa al horno con patatas a las finas hierbas.</b> 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 44g, Azúcares: 3g, Gras.: 13g, G. Sat: 3g, Prot: 20g, Fibra: 15g, Sal: 1g, KCal: 374</i>	<b>Día 3</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos y verdura. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten <i>H. Carb: 54g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G. Sat: 5g, Prot: 23g, Fibra: 16g, Sal: 1g, KCal: 443</i>
<b>Día 6</b> 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. <b>Pechuga de pollo con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</b> 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 31g, Azúcares: 8g, Gras.: 9g, G. Sat: 2g, Prot: 23g, Fibra: 4g, Sal: 1g, KCal: 306</i>	<b>Día 7</b> 1º. Macarrones integrales con verdura salteada. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. Huevo // Sulfitos 3º. Leche // - // gluten <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 6g, Gras.: 29g, G. Sat: 5g, Prot: 20g, Fibra: 13g, Sal: 1g, KCal: 666</i>	<b>Día 8</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta. 2º. Magro al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja // - 3º. - // gluten <i>H. Carb: 49g, Azúcares: 7g, Gras.: 23g, G. Sat: 7g, Prot: 23g, Fibra: 14g, Sal: 2g, KCal: 501</i>	<b>Día 9</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. <b>Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</b> 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 7g, Gras.: 15g, G. Sat: 2g, Prot: 17g, Fibra: 16g, Sal: 2g, KCal: 482</i>	<b>Día 10</b> 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Helado / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. - 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 2g, Gras.: 16g, G. Sat: 2g, Prot: 15g, Fibra: 14g, Sal: 1g, KCal: 524</i>
<b>Día 13</b> 1º. <b>Fideuá con verduras.</b> 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja</i> 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 97g, Azúcares: 26g, Gras.: 18g, G. Sat.: 5g, Prot: 28g, Fibra: 7g, Sal: 1g, KCal: 669</i>	<b>Día 14</b> 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. <b>Pavo horno</b> y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 45g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat: 1g, Prot: 28g, Fibra: 20g, Sal: 1g, KCal: 371</i>	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 44g, Azúcares: 4g, Gras.: 26g, G. Sat: 2g, Prot: 24g, Fibra: 14g, Sal: 1g, KCal: 507</i>	<b>Día 16</b> 1º. <b>Ensalada huertana con jamón.</b> 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Soja, Sulfitos</i> 2º. Huevo 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 86g, Azúcares: 5g, Gras.: 15g, G. Sat: 1g, Prot: 22g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 569</i>	<b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estrellitas. 2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. - 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten <i>H. Carb: 55g, Azúcares: 4g, Gras.: 29g, G. Sat: 5g, Prot: 23g, Fibra: 14g, Sal: 2g, KCal: 575</i>
<b>Día 20</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con <b>zanahoria ecológica.</b> 2º. <b>Lomo a la plancha</b> con patatas brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 38g, Azúcares: 21g, Gras.: 13g, G. Sat: 3g, Prot: 23g, Fibra: 5g, Sal: 1g, KCal: 376</i>	<b>Día 21</b> 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco. 2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Leche</i> 2º. Soja 3º. - // gluten <i>H. Carb: 89g, Azúcares: 2g, Gras.: 17g, G. Sat: 3g, Prot: 15g, Fibra: 15g, Sal: 2g, KCal: 575</i>	<b>Día 22</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 85g, Azúcares: 9g, Gras.: 32g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 729</i>	<b>Día 23</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. <b>Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</b> 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 50g, Azúcares: 2g, Gras.: 20g, G. Sat: 4g, Prot: 20g, Fibra: 17g, Sal: 2g, KCal: 474</i>	<b>Día 26</b> Ensalada. 1º. <b>Sopa de verduras con letras.</b> 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 4g, Gras.: 19g, G. Sat: 4g, Prot: 49g, Fibra: 13g, Sal: 3g, KCal: 573</i>
<b>Día 27</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. <b>Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, y apio.</b> 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 64g, Azúcares: 21g, Gras.: 16g, G. Sat: 3g, Prot: 22g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 502</i>	<b>Día 28</b> 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y pistones. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. Huevo // Sulfitos 3º. - // gluten <i>H. Carb: 64g, Azúcares: 21g, Gras.: 16g, G. Sat: 3g, Prot: 22g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 502</i>	<b>Día 29</b> 1º. Ensalada huertana con huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Huevo</i> 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 87g, Azúcares: 23g, Gras.: 29g, G. Sat: 10g, Prot: 20g, Fibra: 3g, Sal: 2g, KCal: 689</i>	<b>Día 30</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. <b>Pavo al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</b> 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Apio</i> 2º. Soja, Leche // Sulfitos, Apio 3º. - // gluten <i>H. Carb: 122g, Azúcares: 2g, Gras.: 17g, G. Sat: 4g, Prot: 26g, Fibra: 19g, Sal: 3g, KCal: 782</i>	<b>Día 31</b> 1º. <b>Crema de verduras.</b> 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Soja (T), Gluten // Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten <i>H. Carb: 60g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat: 2g, Prot: 21g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 410</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 [nutricionista@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

Si comes **COES** comes bien