



MENÚ SEPTIEMBRE 2024

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|---|
| | | | | |
| <p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small></p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p> | <p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small></p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p> |
| <p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small></p> | <p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small></p> |
| <p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small></p> | <p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p> | <p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small></p> |
| <p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></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 tlfno. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessi.es





MENÚ SEPTIEMBRE 2024

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|-------|--------|-----------|--------|---------|

VUELTA ALCOLE

Comida Sana y Segura

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Leche(T), Molusco(T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</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:81g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p> | <p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con pimiento, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Leche, Sulfitos</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:98g, Azucres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p> |
| <p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucres:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</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:79g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo, Leche, Mol, Crust(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:74g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p> | <p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:76g, Azucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:92g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p> |
| <p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja(T) // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p> | <p>Día 25</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p> | <p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Pesc, Crust, Mol(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Soja(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:111g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p> |
| <p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis con tomate, pavo y queso.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Huevo, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucres:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</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 nutricionista@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

Septiembre 2024

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|--|--|
| <p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</p> <p>2º. Crujientes de merluza Gluten, Huevo(T), Leche(T), Pescado, Crustáceo(T)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo, Leche</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana Sulfitos</p> <p>2º. Merluza a la romana Pescado, Gluten, Huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 12</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo -</p> <p>Patatas a la brava Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz Leche, Sulfitos</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes Soja</p> <p>Helado Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos</p> <p>Pan Gluten</p> |
| <p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada Gluten, Soja(T)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla de calabacín Huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes -</p> <p>2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Huevo, Leche, Molusco, Crustáceo(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T)</p> <p>Ensalada campestre con zanahoria, tomate y aceitunas Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 19</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica Sulfitos</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos</p> <p>Patatas a lo pobre Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellerà con calamar Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</p> <p>2º. Merluza a la riojana Pescado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Helado Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos</p> <p>Pan Gluten</p> |
| <p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado</p> <p>2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche(T)</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica Sulfitos</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero Pescado, Gluten</p> <p>Ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 25</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla de calabacín Huevo</p> <p>Judías verdes al ajillo -</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 26</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón Sulfitos, Gluten</p> <p>Patatas panadera a la gallega Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro Huevo</p> <p>2º. Croquetas de bacalao Pescado, Gluten, Leche, Moluscos (T), Crustáceos (T), Huevo (T), Soja(T)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino Sulfitos</p> <p>Helado Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos</p> <p>Pan Gluten</p> |
| <p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate y queso Sulfitos, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo, Leche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>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 SEPTIEMBRE 2024

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 |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|-------|--------|-----------|--------|---------|



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|---|---|
| <p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</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:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p> | <p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Pavo aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos,</i> 2º. <i>Soja</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p> |
| <p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</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:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p> | <p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p> |
| <p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p> | <p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p> | <p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Pesc, Crust, Mol(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p> |
| <p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</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 nutricionista@coessi.es

Si comes COES
comes bien



MENÚ SEPTIEMBRE 2024 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 9</p> <p>1º. Macarrones con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p> | <p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Leche, Sulfitos 2º. Soja 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p> |
| <p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimienta y guisantes.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p> | <p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Molusco, Crustáceo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p> |
| <p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p> | <p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Pavo al horno con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p> | <p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y judías verdes al hinojo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. Sulfitos, Gluten // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p> |
| <p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja (T), Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</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 nutricionista@coessl.es





MENÚ SEPTIEMBRE 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 |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|-------|--------|-----------|--------|---------|



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|--|---|
| <p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja(T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</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:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p> | <p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado/ Pan.</p> <p>1º. <i>Leche, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p> |
| <p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</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:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimienta y guisantes.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p> | <p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p> |
| <p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p> | <p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p> | <p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de verduras con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Soja(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p> |
| <p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Huevo, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</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 nutricionista@coessl.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ SEPTIEMBRE 2024

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 |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|-------|--------|-----------|--------|---------|



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| <p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo(T), Leche(T), Pescado, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p> | <p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Leche, Sulfitos 2º. Soja 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p> |
| <p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche, Mol, Crust(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p> | <p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p> |
| <p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p> | <p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p> | <p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p> |
| <p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche 2º. Huevo, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</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 nutricionista@coessi.es

