



MENÚ OCTUBRE 2024

PUBLICO TRANSPORTADO

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 2 Ensalada 1º. Crema de guisantes. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.	Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 8 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 9 <h1 style="text-align: center;">FESTIVO</h1> DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	Día 10 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.	Día 11 Ensalada 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.
Día 14 1º. Crema a la marinera con abadejo, cebolla ecológica . 2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</i> Sugerencia de cena: Verdura hervido y pescado blanco.	Día 15 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia. 2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 16 1º. Fideuá campeller a con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 17 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 18 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
Día 21 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 23 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 24 1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 2º. Arroz de verduras con coliflor. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 25 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 28 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 29 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:98g, Azucares:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	<h1 style="text-align: center;">FESTIVO</h1>	

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





MENÚ OCTUBRE 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
	Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Huevo(T), Leche(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 2 Ensalada 1º. Crema de guisantes. 2º. Pavo horno con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Leche (T)</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>
	<i>H.Carb:78g, Azucres:23g, Gras:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</i>	<i>H.Carb:118g, Azucres:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</i>	<i>H.Carb:83g, Azucres:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</i>	<i>H.Carb:57g, Azucres:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i>
Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol., Gluten, Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i>	Día 8 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 9 FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	Día 10 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Pescado</i> <i>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Apio, Frutos de cáscara // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 11 Ensalada 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>
<i>H.Carb:46g, Azucres:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</i>	<i>H.Carb:95g, Azucres:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</i>		<i>H.Carb:54g, Azucres:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</i>	<i>H.Carb:43g, Azucres:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</i>
Día 14 1º. Crema a la marinera con abadejo, cebolla ecológica . 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia. 2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 16 1º. Fideuá campellerera con calamar. 2º. Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 17 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Calamares a la romana y ensalada campesina con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Huevo</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 18 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>
<i>H.Carb:33g, Azucres:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</i>	<i>H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</i>	<i>H.Carb:73g, Azucres:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i>	<i>H.Carb:95g, Azucres:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</i>	<i>H.Carb:110g, Azucres:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</i>
Día 21 1º. Espaguetis integrales con tomate y queso. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i>	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Pollo al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 23 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 24 1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 2º. Arroz de verduras con coliflor. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Leche</i> <i>2º. -</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 25 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>
<i>H.Carb:77g, Azucres:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</i>	<i>H.Carb:53g, Azucres:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</i>	<i>H.Carb:59g, Azucres:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</i>	<i>H.Carb:84g, Azucres:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</i>	<i>H.Carb:35g, Azucres:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i>
Día 28 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate y carlota con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> <i>2º. Gluten, Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i>	Día 29 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i>	FESTIVO	
<i>H.Carb:35g, Azucres:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i>	<i>H.Carb:130, Azucres:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i>	<i>H.Carb:98g, Azucres:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</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@coess.es



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

Menú General Público Transportado

Octubre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Varitas de merluza Pescado, Gluten, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Molusco(T)</p> <p>Ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 2</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Crema de guisantes. Sulfitos</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo Soja, Leche (T)</p> <p>Carlotitas al eneldo -</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Filete de merluza al limón Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 4</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada Gluten, Soja(T)</p> <p>Zarangollo Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>
<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de calabacín natural Sulfitos</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana Pescado, Crust., Mol., Gluten, Huevo</p> <p>Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso Sulfitos, Leche</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza. Gluten, Sulfitos</p> <p>2º. Tortilla de patata Huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</p> <p>2º. Croquetas de pollo Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno Pescado</p> <p>Patatas bravas Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo y cebolla ecológica. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encibollada Sulfitos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero Gluten, Pescado, Crust., Mol.</p> <p>Patatas a la gallega Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</p> <p>2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche(T)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro Huevo</p> <p>2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T)</p> <p>Ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Potaje de garbanzos Gluten, Sulfitos</p> <p>2º. Pollo a la jardinera Gluten</p> <p>Patatas Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>
<p>Día 21</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega Pescado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda Sulfitos</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada Sulfitos</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica Soja, Gluten</p> <p>Patatas a lo pobre Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla de calabacín Huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sulfitos, Leche</p> <p>2º. Arroz de verduras con coliflor -</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas natural Sulfitos</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo -</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Sulfitos</p> <p>Fruta -</p> <p>Pan Gluten</p>

Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Ensalada Sulfitos 1º. Sopa a la marinera con lluvia Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T) 2º. Albóndigas con tomate y carlota Gluten, Sulfitos Patatas a lo pobre Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	1º. Judías huertanas con espinacas Sulfitos, Gluten 2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino Sulfitos Fruta - Pan Gluten	1º. Espirales con verduras y tomate Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas Pescado, Crust., Mol. Ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas Sulfitos Fruta - Pan Gluten	<h1>FESTIVO</h1>

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 · Tlf. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32

www.comedoresescolares.com



MENÚ OCTUBRE 2024

CELÍACO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p>Día 2</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Crema de guisantes.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche (T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p>Día 4</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo rebozada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mezclada con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azúcares:13g, Gras:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>		<p>Día 11</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y fideos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:43g, Azúcares:2g, Gras:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Crema de la marinera con abadejo, cebolla ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encorbada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campesina con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:27g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p>Día 21</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>2º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:84g, Azúcares:2g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:98g, Azúcares:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>FESTIVO</p>	

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

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





MENÚ OCTUBRE 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 1 1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campesite con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p>Día 2 Ensalada 1º. Crema de guisantes.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche (T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p>Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p>Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p>Día 7 1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 8 1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p style="text-align: center;">FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10 1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p>Día 11 Ensalada 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y fideos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p>Día 14 1º. Crema a la marinera con abadejo, cebolla ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 15 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Fogonero rebozado casero con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado, Crust., Mol., Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>		<p>Día 16 1º. Fideuá campellerà con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 17 1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campesite con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>
<p>Día 21 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Soja, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p>Día 22 Ensalada. 1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p>Día 23 1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p>Día 24 1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>2º. Arroz de verduras con coliflor. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p>Día 25 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p>Día 28 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 29 1º. Judías huertanas con espinacas</p> <p>2º. Pavo horno con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p style="text-align: center;">FESTIVO</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



MENÚ OCTUBRE 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
	<p>Día 1 1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:78g, Azucare s:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot.:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</i></p>	<p>Día 2 Ensalada 1º. Crema de guisantes.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Leche (T)</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:118g, Azucare s:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</i></p>	<p>Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>1º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:83g, Azucare s:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</i></p>	<p>Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:57g, Azucare s:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i></p>
<p>Día 7 1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Lomo adobado y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:46g, Azucare s:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</i></p>	<p>Día 8 1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:95g, Azucare s:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</i></p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10 1º. Caracolas con tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:54g, Azucare s:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</i></p>	<p>Día 11 Ensalada 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta. 2º. Lomo adobado al horno con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:43g, Azucare s:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</i></p>
<p>Día 14 1º. Crema de verduras con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:33g, Azucare s:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</i></p>	<p>Día 15 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Pavo al horno y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:48g, Azucare s:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</i></p>	<p>Día 16 1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:73g, Azucare s:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i></p>	<p>Día 17 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Tortilla de patata y ensalada campes tre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Huevo</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:95g, Azucare s:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</i></p>	<p>Día 18 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:110g, Azucare s:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</i></p>
<p>Día 21 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i> <i>2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:77g, Azucare s:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</i></p>	<p>Día 22 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:53g, Azucare s:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:546</i></p>	<p>Día 23 1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:59g, Azucare s:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</i></p>	<p>Día 24 1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>2º. Arroz de verduras con coliflor. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Leche</i> <i>2º. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:84g, Azucare s:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</i></p>	<p>Día 25 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:35g, Azucare s:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i></p>
<p>Día 28 Ensalada. 1º. Sopa con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:35g, Azucare s:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i></p>	<p>Día 29 1º. Judías huertanas con espinacas</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:130, Azucare s:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p>	<p>Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:98g, Azucare s:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p>	<p>FESTIVO</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 OCTUBRE 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
	<p>Día 3</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p>Día 2</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Crema de guisantes.</p> <p>2º. Pavo horno en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p>Día 4</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol., Gluten, Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Pescado</i> <i>2º. Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, cebolla ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> <i>2º. Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Huevo</i> <i>2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p>Día 21</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Pavo aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>2º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Soja</i> <i>2º. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> <i>2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>FESTIVO</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 OCTUBRE 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
	<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado, Huevo(T), Leche(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p>Día 2</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Crema de guisantes.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche (T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p>Día 4</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol., Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, cebolla ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p>Día 21</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>2º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T) 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>FESTIVO</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**