



MENÚ DICIEMBRE 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con conchitas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan.	Día 5 1º. Caracolas con jamón y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	
Día 9 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan.	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.	Día 13 1º Ensalada mediterránea con cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.
Día 16 1º. Espirales integrales con calabacín, pipimiento ecológico y tomate. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan.	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia. 2º. Nuggets de pollo con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño.
H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

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





MENÚ DICIEMBRE 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 2 1º. Sopa de pescado con conchitas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T), Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado// G. Sulfitos, Leche</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Pescado</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 5 1º. Caracolas con pavo y tomate . 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche/ G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Día 9 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T), Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 13 1º Ensalada mediterránea con cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Crust., Mol., Huevo, Soja, Pescado</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 16 1º. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia. 2º. Pechuga con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten / - / -</i> 3º. <i>Gluten, Huevo, Leche</i> H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

Si comes **COES** comes bien



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

Menú General Público Transportado

Diciembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con conchitas Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pechuga de pollo empanada Gluten, Soja(T), Sulfitos Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica . Sulfitos 2º. Ventresca de merluza con tomate Pescado Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso Sulfitos, Leche Fruta - Pan Gluten	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún Sulfitos, Pescado 2º. Arroz de verdura con coliflor - Fruta - Pan Gluten	Día 5 1º. Caracolas con jamón y tomate Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Leche 2º. Tortilla francesa Huevo, Leche Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 6 FESTIVO
Día 9 1º. Fideuá campellerà con calamar. Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche(T) Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. Sulfitos, Apio Lácteo Leche Pan Gluten	Día 10 1º. Lentejas huertanas. Sulfitos, Gluten 2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica con piñones de pasta. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Tortilla de calabacín Huevo Ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 12 Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de verduras natural de temporada Sulfitos 2º. Albóndigas de pollo Soja, Gluten, Sulfitos Patatas panadera Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 13 1º Ensalada mediterránea con cangrejo Sulfitos, Gluten, Crust., Mol., Huevo, Soja, Pescado 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. Huevo Fruta - Pan Gluten
Día 16 1º. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Croquetas de bacalao Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 17 Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de calabaza natural. Sulfitos 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas - Patatas al ajillo. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. Sulfitos, Gluten 2º. Filete de merluza a la gallega Pescado, Crust., Mol. Ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 19 1º. Olla de legumbres. Sulfitos, Gluten 2º. Tortilla francesa Huevo, Leche Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 20 1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Nuggets de pollo Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja, Molusco(T), Apio (T) Ketchup: - Patatas chips: - Postre especial Gluten, Huevo, Leche Pan Gluten

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



MENÚ DICIEMBRE 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
Día 2 1º. Sopa de verdura con conchitas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T), Sulfitos// g. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica. 2º. Lomo adobado con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 4 1º. Ensalada con pavo. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Soja, Leche 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 5 1º. Caracolas con jamón y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Leche 2º. Huevo, Leche// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	Día 6 FESTIVO DIA DE LA CONSTITUCIÓN
Día 9 1º. Fideuá de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Soja, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 13 1º. Ensalada mediterránea. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 16 1º. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Lomo adobado y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia. 2º. Pollo con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten / - / - 3º. Gluten, Huevo, Leche H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

Si comes **COES**
comes bien



MENÚ DICIEMBRE 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
Día 2 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), 2º. Gluten, Soja(T), Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Pescado 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 5 1º. Macarrones con jamón y tomate. 2º. Pollo a horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Soja, Leche 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Día 9 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica con fideos. 2º. Pollo al horno con rebozado casero y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 13 1º. Ensalada mediterránea. 2º. Arroz a la cubana con tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 16 1º. Espirales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Apio H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y fideos. 2º. Pollo con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten / - / - 3º. Gluten H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513
Los viernes se servirá Pan con salvado				
Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coessl.es				

Si comes **COES**
comes bien



MENÚ DICIEMBRE 2024 LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres, soja ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 3 1º. Crema de verduras. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Pescado 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 5 1º. Macarrones con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo, Leche// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Día 9 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 10 1º. Guisado de verduras. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica con fideos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Pollo al horno con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 13 1º. Ensalada mediterránea. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:33g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 16 1º. Espirales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 18 1º. Arroz de verduras. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 19 1º. Guisado de verduras. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y fideos. 2º. Pollo con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. Apio, Sulfitos 2º. Gluten / - / - 3º. Gluten, Huevo, Leche H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513
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 08 o las 24 horas en informa@coessl.es				





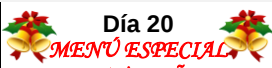
MENÚ DICIEMBRE 2024

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
Día 2 1º. Sopa de pescado con conchitas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T), Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y pavo . 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Soja 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Pescado 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 5 1º. Caracolas con pavo y tomate. 2º. Pollo a horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	Día 6 FESTIVO DIA DE LA CONSTITUCIÓN
Día 9 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:592	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Tortilla de calabacín casero y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 13 1º. Ensalada mediterránea. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos. 2º. Huevo 3º. - / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 16 1º. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 20  MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia. 2º. Pollo con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten / - / - 3º. Gluten H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

Si comes **COES** comes bien



MENÚ DICIEMBRE 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
Día 2 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 5 1º. Macarrones con jamón y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -	1º. Sulfitos, Pescado 2º. - 3º. - / Gluten	1º. Soja, Leche 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	
H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	
Día 9 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica con fideos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 13 1º. Ensalada mediterránea. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. Mol.// G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Apio, Sulfitos 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Huevo/ G. Sulfitos 3º. - / -
H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 16 1º. Espirales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a la finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y fideos. 2º. Pollo con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño.
1º. - 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3º. Leche / -	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Apio, Sulfitos 2º. - / - 3º. Huevo, Leche, Soja, Altramuz, F. Secos
H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

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

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

Si comes **COES** comes bien