



MENÚ NOVIEMBRE 2023

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPC

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

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

Si comes **COES** comes bien