



# MENÚ NOVIEMBRE 2023 HUEVO

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

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b> <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> 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  H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten  H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten, Apio 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones gratinados con tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Gluten, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten  H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	<b>Día 10</b> 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.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten  H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten  H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	<b>Día 15</b> 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  H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten  H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Bacalao a la andaluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:461	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten  H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	<b>Día 23</b> 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Apio 3º. Leche / Gluten  H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Hamburguesa de pollo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Apio, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	

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](mailto:informa@coessi.es)

Si comes **COES** comes bien