



MENÚ NOVIEMBRE 2023

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo 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 de pollo 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	Día 3 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
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 H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 7 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	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. 1º. Sulfitos, Gluten, Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 9 1º. Macarrones integrales con gratinados con tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), 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	Día 10 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
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. 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	Día 14 1º. Espaguetis integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campes tre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	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 H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 16 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	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. 1º. Huevo, 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
Día 20 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Bacaladilla 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	Día 21 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Pavo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 22 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 23 1º. Lasaña de verduras. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 27 1º. Fideuá campellera. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), 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	Día 28 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	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. 1º. Sulfitos, Apio, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	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 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

Si comes **COES** comes bien