



# MENÚ DICIEMBRE 2023

## VEGETARIANO

Menú adaptado a alimentación ovo-lácteo vegetariana.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p>
<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Cazuela de verduras con fideos.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural con <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 3º. - / Gluten</small></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 8</b></p> <p><b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b></p>
<p><b>Día 11</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y patatas fritas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Verdura hervida con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con piñones de pasta.</p> <p>2º. Tortilla francesa con pisto.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten</small></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Verdura salteada y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p>
<p><b>Día 18</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y patatas al ajillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Calabacín salteado con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos, Apio 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, <b>pimiento ecológico</b> y tomate.</p> <p>2º. Brócoli hervido y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p>	<p><b>Día 22</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b></p> <p>1º. Caldo Navideño con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten, Soja / Gluten / - / - 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja</small></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 [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

