



# MENÚ SEPTIEMBRE 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
-------	--------	-----------	--------	---------



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Caracolas con <b>calabacín ecológico</b> y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. <b>Tortilla de patata</b> con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. <b>Merluza a la romana</b> con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con estrellas.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. - / <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. <b>Pavo aliñado al orégano</b> con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos,</b> 2º. <b>Soja</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Cazuela de fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur soja / Pan.</p> <p>1º. <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> 2º. <b>Gluten, Soja // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Soja / Gluten</b></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. <b>Merluza al vapor</b> y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encbollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Molusco, Crustáceo, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Lasaña de verduras con atún.</p> <p>2º. <b>Dados de pavo al horno encbollados</b> con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Yogur soja / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Lactosa</b> 2º. <b>Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Soja / Gluten</b></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema de alubias natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. <b>Huevos revueltos con tomate</b>.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Pesc, Crust, Mol(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Sulfitos, Gluten // G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. <b>Merluza al vapor</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. <b>Espaguetis boloñesa con tomate</b>.</p> <p>2º. <b>Tortilla de patata</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Yogur soja / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Soja / Gluten</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</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 [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Si comes **COES**