MENÚ NOVIEMBRE 2024 HUEVO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 **FESTIVO** DIA DE TODOS LOS SANTOS
Día 4 Ensalada. 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. **2º. Merluza al vapor** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782*	**Día 5** 1º. Lentejas huertanas con espinacas. **2º. Pavo al horno** y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. ***1º Sulfitos, Gluten*** ***2º Soja, Leche // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484*	**Día 6** Ensalada. **1º. Sopa de pescado con fideos.** 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T)*** ***2º. - // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563*	**Día 7** **1º. Macarrones con tomate.** 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593*	**Día 8** 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 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*
Día 11 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 12** **1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado**. **2º. Lomo adobado al horno** y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. 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*	**Día 13** Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. -*** ***2º. Gluten, Soja (T)*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396*	**Día 14** **1º. Ensalada marinera con atún.** **2º. Arroz a la cubana con tomate.** 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. -*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443*	**Día 15** JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA **1º. Sopa de cocido con fideos.** 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Apio*** ***2º. Sulfitos, Soja, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630*
Día 18 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado, Crust., Mol., Gluten // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461*	**Día 19** Ensalada. **1º. Sopa minestrone con *zanahoria ecológica* y fideos.** 2º. Lomo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Apio*** ***2º. Soja(T), Leche(T) // G. -*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402*	**Día 20** 1º. Potaje de garbanzos. **2º. Merluza al vapor** con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten*** *H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724*	**Día 21** **1º. Espirales con atún y tomate.** **2º. Pavo al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Pescado*** ***2º. Soja, Leche // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682*	**Día 22** Ensalada. 1º. Crema de calabacín. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Sulfitos, Gluten, Soja*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777*
Día 25 **1º. Fideuá campellera con calamar.** 2º. Dados de lomo adobado encebollado 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*	**Día 26** 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. Mol., Gluten // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363*	**Día 27** 1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 2º Arroz de verdura con coliflor y ***pimiento ecológico.*** 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Leche*** ***2º. –*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666*	**Día 28** 1º. Olla de legumbres **2º. Merluza al horno** con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504*	**Día 29** Ensalada. **1º. Sopa de ajo con fideos.** 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Apio*** ***2º.- // 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 tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en informa@coessl.es