



MENÚ NOVIEMBRE 2024

LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres ni productos que lo contengan incluida la soja.

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 1º. Arroz meloso con verduras. 2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 5 1º. Guisado de verduras con espinacas. 2º. Lomo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos 2º - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:65g, Azúcares: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, Azúcares: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, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 8 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Pollo al horno encebollado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos 2º - // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 11 1º. Patatas panadera con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 12 1º. Espaguetis con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:90g, Azúcares: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 rebozada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares: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 y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares: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 completo con verduras, patatas y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 18 1º. Guisado de verduras con acelgas. 2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol., Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:8g, 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. - // G. - 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 20 1º. Crema de zanahoria. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 21 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Tortilla parmesana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 22 Ensalada. 1º. Crema de calabacín. 2º. Pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:82g, Azúcares: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 al horno encebollado con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 26 1º. Crema de zanahoria 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, Azúcares: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 pimienta ecológico. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 28 1º. Guisado de verduras. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares: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@coes.es

Si comes **COES** comes bien