



MENÚ NOVIEMBRE 2024 MUSULMAN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo 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 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:65g, Azucars: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), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:43g, Azucars: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. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azucars: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 de pollo al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:36g, Azucars:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:12g, 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, Azucars:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 12 1º. Espaguetis integrales con tomate, atún y queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche, Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:90g, Azucars: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, Azucars:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 14 1º. Ensalada marinera con cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Pescado, Crust., Mol., Soja, Huevo 2º. Huevo 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azucars: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 garbanzos, verduras, pollo y col. 3º. Postre especial / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja, Mostaza (T) // Gluten H.Carb:81g, Azucars: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, Azucars:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:641	Día 19 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Pollo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azucars:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:101g, Azucars:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 21 1º. Lasaña de verduras. 2º. Tortilla parmesana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo, Leche 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:79g, Azucars: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, Azucars:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 25 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:79g, Azucars: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, Azucars: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, Azucars:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azucars: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 lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucars: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