



MENÚ NOVIEMBRE 2024 PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
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. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	1º. Sopa de verdura con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	1º. Macarrones con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.
<i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º Sulfitos, Gluten 2º Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten
H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.	1º. Ensalada marinera. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.	JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta. 3º. Postre especial / Pan.
1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja (T) 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja, Mostaza (T) / Gluten
H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan.	1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	1º. Lasaña de verduras. 2º. Tortilla parmesana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	1º. Ensalada. 1º. Crema de calabacín. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan.
1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja(T), Leche(T) // G. - 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo, Leche 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja 3º. - / Gluten
H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:461	H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:777
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
1º. Fideuá de verduras. 2º. Dados de lomo adobado encebollado con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	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. Olla de legumbres 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan.	1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.
1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / Gluten	1º Sulfitos, Gluten 2º Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien