



MENÚ NOVIEMBRE 2024

VEGETARIANO

Menú adaptado a alimentación ovo-lácteo vegetariana.

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

GP

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. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Calabacín en tempura y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos, Gluten 2º Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de verdura Con fideos. 2º. Falafel con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 7 1º. Macarrones con tomate. 2º. Coliflor a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 8 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa vegetal 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:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 11 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Brócoli al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 12 1º. Espaguetis integrales con tomate 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 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 13 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Falafel con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Apio (T), Mostaza (T) 3º. - / Gluten	Día 14 1º. Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, lombarda y maíz. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja, Mostaza (T) / Gluten
H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 18 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tomate asado a las finas hierbas y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 19 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Hamburguesa vegetal con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten // G. - 3º. - / Gluten	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Falafel con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	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	Día 22 Ensalada. 1º. Crema de calabacín. 2º. Guisantes al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten
H.Carb:46g, Azucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:461	H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:101g, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:79g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 25 1º. Fideuá de verduras. 2º. Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Brócoli con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 27 1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 2º. Arroz de verdura con coliflor y pipimio ecológico . 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / Gluten	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	Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Falafel con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:49g, Azucres:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	H.Carb:53g, Azucres: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