



MENÚ SEPTIEMBRE 2024 MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

VUELTA ALCOLE

Comida Sana y Segura

<p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Leche(T), Molusco(T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p>	<p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con pimiento, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Leche, Sulfitos</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:98g, Azucres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucres:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Huevo, Leche, Mol, Crust(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:74g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:76g, Azucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:92g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja(T) // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:75g, Azucres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Pesc, Crust, Mol(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:80g, Azucres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Soja(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Gluten, Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p>H.Carb:111g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis con tomate, pavo y queso.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Huevo, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucres:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</p>				

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 nutricionista@coes.es

Si comes **COES** comes bien