



# MENÚ DICIEMBRE 2024

## MUSULMÁN

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
<b>Día 2</b> 1º. Sopa de pescado con conchitas.  2º. <b>Pechuga de pollo empanada</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.  1º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T), Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>  H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	<b>Día 3</b> 1º. Crema de legumbres con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado// G. Sulfitos, Leche</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	<b>Día 4</b> 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Pescado</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	<b>Día 5</b> 1º. <b>Caracolas con pavo y tomate</b> . 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche/ G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	<b>Día 6</b> <b>FESTIVO</b> <b>DIA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
<b>Día 9</b> 1º. Fideuá campellera con calamar.  2º. <b>Muslo de pollo al horno</b> con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan.  1º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>  H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	<b>Día 10</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	<b>Día 11</b> 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T), Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	<b>Día 12</b> Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.  E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	<b>Día 13</b> 1º Ensalada mediterránea con cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Gluten, Crust., Mol., Huevo, Soja, Pescado</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
<b>Día 16</b> 1º. Espirales integrales con calabacín, <b>pimiento ecológico</b> y tomate. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.  1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>  H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	<b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.  E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	<b>Día 18</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	<b>Día 19</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Gluten, Huevo(T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>  H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	<b>Día 20</b> <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b> 1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia. 2º. <b>Pechuga con rebozado casero</b> con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño.  1º. <i>Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten / - / -</i> 3º. <i>Gluten, Huevo, Leche</i>  H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES** comes bien