



MENÚ NOVIEMBRE 2024 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo 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 DÍA DE TODOS LOS SANTOS
Día 4 FESTIVO	Día 5 Ensalada. 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor con brócoli al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol.</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 7 1º. Macarrones con calabacín ecológico y tomate. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 8 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. - / <i>Gluten</i>
	<i>H. Carb.:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat.:4g, Prot.:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>	<i>H. Carb.:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat.:4g, Prot.:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>	<i>H. Carb.:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat.:3g, Prot.:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>	<i>H. Carb.:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat.:1g, Prot.:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>
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. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 12 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Leche</i> 2º. <i>Soja, Leche// G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 13 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. <i>Gluten, Soja (T)</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 14 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz a la cubana con tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i>
<i>H. Carb.:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot.:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>	<i>H. Carb.:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat.:5g, Prot.:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>	<i>H. Carb.:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat.:2g, Prot.:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>	<i>H. Carb.:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot.:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>	<i>H. Carb.:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:1g, Prot.:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>
Día 18 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 19 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Lomo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio</i> 2º. <i>Soja(T), Leche(T) // G. -</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 21 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Pescado</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 22 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 3º. - / <i>Gluten</i>
<i>H. Carb.:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat.:2g, Prot.:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i>	<i>H. Carb.:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat.:1g, Prot.:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i>	<i>H. Carb.:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot.:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>	<i>H. Carb.:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot.:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>	<i>H. Carb.:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat.:15g, Prot.:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i>
Día 25 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 26 1º. Crema de calabacín. 2º. Abadejo con rebocado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. Mol., Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	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. <i>Sulfitos, Leche</i> 2º. - 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 28 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	Día 29 1º. Olla de legumbres 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>
<i>H. Carb.:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat.:5g, Prot.:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>	<i>H. Carb.:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat.:3g, Prot.:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>	<i>H. Carb.:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat.:3g, Prot.:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>	<i>H. Carb.:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat.:3g, Prot.:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i>	<i>H. Carb.:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat.:8g, Prot.:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i>

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