



MENÚ DICIEMBRE 2025

FRUCTOSA

Menú adaptado, elaborado sin fructosa.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 Ensalada. 1º. Cazuela de verdura con arroz. 2º. Dados de lomo al horno con patatas. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</i>	Día 2 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Filete de merluza a la gallega con carlotitas y ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</i>	Día 3 1º. Arroz blanco. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</i>	Día 4 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692</i>	Día 5 1º. Macarrones al orégano con zanahoria ecológica. 2º. Pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i>
Día 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA	Día 9 1º. Hervido de patata y zanahoria con calabaza ecológica. 2º. Pollo con rebozado casero con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Gluten// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</i>	Día 10 1º. Sopa de cocido con arroz. 2º. Ventresca de merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Apio</i> 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</i>	Día 11 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Pollo al horno con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</i>	Día 12 1º Fideuá marinera. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</i>
Día 15 1º. Espirales con calabacín ecológico. 2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</i>	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 2º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</i>	Día 17 1º. Arroz caldoso con verduras. 2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H. Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</i>	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa juliana con arroz. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / Gluten <i>H. Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</i>	Día 19 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</i>
Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con arroz. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas chips. 3º. Gelatina. <i>1º. Apio, Sulfitos</i> 2º. Gluten // - 3º. - <i>H. Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien