



MENÚ DICIEMBRE 2025

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Dados de lomo adobado al horno con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 2 1º. Crema de lentejas con verdura de temporada. 2º. Filete de merluza a la gallega con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 3 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 4 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	Día 5 1º. Macarrones integrales con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592
Día 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA	Día 9 1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica . 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T), Pescado (T), Apio (T), Gluten, Soja (T), Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 10 1º. Sopa de cocido con piñones de pasta. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 11 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 12 1º Fideuá marinera. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 15 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	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 integral. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 17 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469
Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Mostaza (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T) // - 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513				

Los martes y 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@coessi.es

Si comes **COES**
comes bien