



MENÚ DICIEMBRE 2025

LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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 al horno con patatas a la brava. 3º. Yogur de soja/ Pan.	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.	Día 3 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 4 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	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.
E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	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. Pollo con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	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.	Día 11 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 12 1º Fideuá marinera. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
	1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T) 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
	H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	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. Yogur de soja/ Pan.	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.	Día 17 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Fruta / Pan.	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja	1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:650	H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	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				
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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien