



MENÚ DICIEMBRE 2025

LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres, soja 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 a la marinera con arroz. 2º. Dados de lomo al horno con patatas a la brava. 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, tomate, 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 con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 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, tomate, zanahoria y remolacha. 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 con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 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 y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha 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 con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio 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, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 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 y tomate. 2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 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> 1º. 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 tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 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, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 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. Postre navideño. 1º. Apio, Sulfitos 2º. Gluten // - 3º. Gluten <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