



# MENÚ MAYO 2026 MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>
				<b>Día 8</b> 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)
<b>Día 4</b> 1º. Espaguetis integrales con <b>zanahoria ecológica</b> y tomate. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b> H.Carb:79g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	<b>Día 5</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. <b>Pollo estofado con tomate</b> y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. <b>Gluten// G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja (T)</b> H.Carb:31g, Azúcares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	<b>Día 6</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten, Leche, Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b> H.Carb:44g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	<b>Día 7</b> Ensalada. 1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio</b> 2º. - // <b>G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b> H.Carb:49g, Azúcares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	
<b>Día 11</b> 1º. Fideuá marinera con verduras y <b>pimiento ecológico</b> . 2º. <b>Pollo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b> H.Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	<b>Día 12</b> 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja (T)</b> H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	<b>Día 13</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. <b>Pechuga de pollo empanada</b> con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <b>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</b> 2º. <b>Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b> H.Carb:44g, Azúcares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	<b>Día 14</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b> H.Carb:86g, Azúcares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	<b>Día 15</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA</b> 1º. Arroz con vegetales. 2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. <b>Pescado Crust. (T), Mol. (T)</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja (T)</b> H.Carb:55g, Azúcares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
<b>Día 18</b> 1º. Menestra de verduras. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b> H.Carb:38g, Azúcares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	<b>Día 19</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja (T)</b> H.Carb:89g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	<b>Día 20</b> 1º. Arroz integral meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b> H.Carb:85g, Azúcares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos, Soja, Gluten// G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b> H.Carb:50g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	<b>Día 22</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido. 2º. <b>Cocido completo con pollo, garbanzos, verdura y col.</b> 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. <b>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja (T)</b> H.Carb:51g, Azúcares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
<b>Día 25</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b> H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	<b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Crema de guisantes con <b>cebolla ecológica</b> y aceite al romero. 2º. <b>Pollo asado en su jugo</b> con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja (T)</b> H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	<b>Día 27</b> 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b> H.Carb:87g, Azúcares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	<b>Día 28</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b> H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	<b>Día 29</b> 1º. <b>Ensalada primavera con mézclum, atún, queso y maíz.</b> 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <b>Sulfitos, Soja, Leche, Pescado</b> 2º. - 3º. - / <b>Gluten, Soja (T)</b> H.Carb:60g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

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 [nutricionista@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

