



MENÚ MAYO 2024

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

FRUTOS SECOS GPT

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 FESTIVO	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ajitos y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Pescado // Sulfitos 3º. - // gluten H. Carb:44g, Azúcares:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374	Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Sulfitos 3º. Leche // gluten H. Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443
Día 6 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // Sulfitos</i> <i>3º. Leche // gluten</i> H. Carb:31g, Azúcares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	Día 7 1º. Macarrones integrales con verdura salteada. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Huevo // Sulfitos</i> <i>3º. Leche // - // gluten</i> H. Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	Día 8 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Soja // -</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:49g, Azúcares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	Día 9 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crust(T), Mol(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:65g, Azúcares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:462	Día 10 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Helado / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. -</i> <i>3º. Leche // Gluten</i> H. Carb:79g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:13g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524
Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> <i>2º. Soja, Leche(T) // Sulfitos</i> <i>3º. Leche // gluten</i> H. Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	Día 14 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // Sulfitos</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Gluten, Sulfitos // Sulfitos</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:44g, Azúcares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	Día 16 1º. Ensalada marinera con atún y palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:86g, Azúcares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	Día 17 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estrellitas. 2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> <i>2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. -</i> <i>3º. Leche // gluten</i> H. Carb:55g, Azúcares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 20 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica . 2º. Filete de merluza a la romana con patatas brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche // gluten</i> H. Carb:38g, Azúcares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	Día 21 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco. 2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Leche</i> <i>2º. Soja</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:89g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	Día 22 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> <i>2º. Huevo // Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:85g, Azúcares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	Día 23 1º. Olla de legumbres. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:50g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche // gluten</i> H. Carb:51g, Azúcares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 27 1º. Lentejas huertanas. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Leche (T), Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche // gluten</i> H. Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 28 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y pistones. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> <i>2º. Huevo // Sulfitos</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 29 1º. Ensalada italiana con espirales integrales, queso y huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Huevo, Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> <i>2º. Pescado // Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:87g, Azúcares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Apio</i> <i>2º. Pescado // Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - // gluten</i> H. Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 31 1º. Crema de la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan. <i>1º. Pescado, Sulfitos</i> <i>2º. Soja (T), Gluten // Sulfitos</i> <i>3º. Leche // gluten</i> H. Carb:60g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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

