



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
		Día 9 1º. Sopa de ajo con verduras y caracolitas integrales. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i>	Día 10 Ensalada. 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</i>	Día 11 1º. Potaje de garbanzos ecológicos . 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>
Día 14 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i>	Día 15 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i>	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica . 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. - 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i>	Día 17 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Apio 2º. Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i>	Día 18 1º. Menestra de verdura. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i>
Día 21 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Gluten, Soja, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i>	Día 22 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i>	Día 23 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i>	Día 24 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i>	Día 25 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con caracolitas integrales. 2º. Cocido completo con pollo, garbanzos ecológicos , col y verdura. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i>
Día 28 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pollo a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</i>	Día 29 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i> <i>H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517</i>	Día 30 Ensalada. 1º. Arroz de verdura con pimiento ecológico . 2º. Pollo estofado con carlotitas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten // G. - 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:98g, Azúcares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552</i>		

Martes y viernes se servirá pan integral.

El postre lácteo será yogur natural y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera, melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela, entre otras, sujetas a temporalidad.

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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien