



MENÚ ENERO 2024

MUSULMÁN

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Gluten, Leche, Huevo, Pescado, Soja(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 93g, Azúcares: 24g, Gras.: 22g, G. Sat.: 3g, Prot.: 15g, Fibra: 18g, Sal: 2g, KCal: 650</small></p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 94g, Azúcares: 2g, Gras.: 18g, G. Sat.: 5g, Prot.: 34g, Fibra: 21g, Sal: 1g, KCal: 691</small></p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 82g, Azúcares: 2g, Gras.: 18g, G. Sat.: 5g, Prot.: 28g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 604</small></p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 74g, Azúcares: 2g, Gras.: 26g, G. Sat.: 7g, Prot.: 22g, Fibra: 15g, Sal: 4g, KCal: 623</small></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Soja(T) // G. - 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 49g, Azúcares: 2g, Gras.: 14g, G. Sat.: 2g, Prot.: 22g, Fibra: 11g, Sal: 1g, KCal: 409</small></p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 56g, Azúcares: 24g, Gras.: 14g, G. Sat.: 5g, Prot.: 23g, Fibra: 6g, Sal: 4g, KCal: 489</small></p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. - / G. - 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 45g, Azúcares: 2g, Gras.: 15g, G. Sat.: 4g, Prot.: 41g, Fibra: 15g, Sal: 2g, KCal: 486</small></p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 87g, Azúcares: 3g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 16g, Fibra: 3g, Sal: 1g, KCal: 578</small></p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 73g, Azúcares: 3g, Gras.: 19g, G. Sat.: 7g, Prot.: 27g, Fibra: 3g, Sal: 2g, KCal: 579</small></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Pescado, Huevo, Leche(T), Crust(T), Mol(T) // Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 111g, Azúcares: 4g, Gras.: 30g, G. Sat.: 9g, Prot.: 19g, Fibra: 6g, Sal: 2g, KCal: 799</small></p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Pescado, Crust(T), Mol(T), Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 73g, Azúcares: 24g, Gras.: 20g, G. Sat.: 4g, Prot.: 28g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 592</small></p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado, Crust(T), Mol(T), Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 79g, Azúcares: 23g, Gras.: 16g, G. Sat.: 5g, Prot.: 25g, Fibra: 17g, Sal: 4g, KCal: 559</small></p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 39g, Azúcares: 1g, Gras.: 25g, G. Sat.: 3g, Prot.: 33g, Fibra: 11g, Sal: 1g, KCal: 513</small></p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 42g, Azúcares: 2g, Gras.: 6g, G. Sat.: 1g, Prot.: 19g, Fibra: 13g, Sal: 1g, KCal: 304</small></p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA SELLÀ</p> <p>1º. Arroz empedrado.</p> <p>2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 93g, Azúcares: 5g, Gras.: 27g, G. Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 14g, Sal: 2g, KCal: 716</small></p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de ajo con estrellitas.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 80g, Azúcares: 24g, Gras.: 26g, G. Sat.: 6g, Prot.: 19g, Fibra: 13g, Sal: 4g, KCal: 616</small></p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 54g, Azúcares: 3g, Gras.: 10g, G. Sat.: 1g, Prot.: 21g, Fibra: 15g, Sal: 2g, KCal: 397</small></p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado, Huevo, Molusco, Crust(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</small></p> <p><small>H. Carb: 75g, Azúcares: 3g, Gras.: 15g, G. Sat.: 5g, Prot.: 23g, Fibra: 15g, Sal: 4g, KCal: 531</small></p>		

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@coess.es

Si comes **COES** comes bien