



MENÚ ABRIL 2025

MUSULMÁN

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

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

GPrT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín ecológico, pimiento y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:40g, Azúcares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:24g, Azúcares:1g Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Pollo estofado con tomate, zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azúcares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Arroz de verdura con coliflor.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:2g Gras:34g, G.Sat:5g, Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</p>
<p>Día 7</p> <p>1º. Fideuà campellera.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellitas.</p> <p>2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:1g Gras:10g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Pollo asado con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - / G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</p>	<p>Día 11</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA</p> <p>1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Delicia de merluza al horno con pisto y brócoli al vapor.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Leche (T) 3º. Gluten, Huevo / Gluten</p> <p>H.Carb:1051g, Azúcares:12g Gras:31g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa de ajo con piñones.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Sulfitos, Soja(T), Gluten// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</p>	<p>Día 15</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>Día 16</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>Día 17</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: center;">Jueves Santo</p>	<p>Día 18</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: center;">Viernes Santo</p>
<p>Día 21</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Día 22</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Día 23</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Día 24</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Día 25</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
<p>Día 28</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:52, Azúcares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:25g, Azúcares:1g Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</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 nutricionista@coesl.es

Si comes **COES** comes bien