



# 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.

GPt

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>
<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</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>	1º. Crema de calabacín natural. 2º. <b>Pollo estofado con tomate</b> y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten, Soja (T)</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>Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten, Leche, Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b>	1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan. 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio</b> 2º. <b>- // G. -</b> 3º. <b>- / Gluten</b>	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <b>-</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten, Soja (T)</b>
H. Carb:79g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G. Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	H. Carb:31g, Azúcares:8g, Gras.:9g, G. Sat.:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H. Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G. Sat.:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H. Carb:49g, Azúcares:7g, Gras.:23g, G. Sat.:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H. Carb:65g, Azúcares:7g, Gras.:15g, G. Sat.:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482
<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA</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>	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>	1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. <b>Pechuga de pollo empanada</b> con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. 1º. <b>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</b> 2º. <b>Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</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>	1º. Arroz con vegetales. 2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <b>-</b> 2º. <b>Pescado Crust. (T), Mol. (T)</b> 3º. <b>- / Gluten, Soja (T)</b>
H. Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G. Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H. Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G. Sat.:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H. Carb:44g, Azúcares:4g, Gras.:26g, G. Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H. Carb:86g, Azúcares:5g, Gras.:15g, G. Sat.:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H. Carb:55g, Azúcares:4g, Gras.:29g, G. Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</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>	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>	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>	1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b>	1º. Sopa de cocido. 2º. <b>Cocido completo con pollo, garbanzos, verdura y col.</b> 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <b>Apio, gluten, Hueco (T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>- / Gluten, Soja (T)</b>
H. Carb:38g, Azúcares:21g, Gras.:13g, G. Sat.:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H. Carb:89g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G. Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H. Carb:85g, Azúcares:3g, Gras.:32g, G. Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H. Carb:50g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G. Sat.:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H. Carb:51g, Azúcares:4g, Gras.:19g, G. Sat.:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</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>	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. 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>- // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten, Soja (T)</b>	1º. Sopa de pescado. 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>	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>	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. <b>-</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	H. Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G. Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H. Carb:87g, Azúcares:23g, Gras.:29g, G. Sat.:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	H. Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G. Sat.:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	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)

