



MENÚ FEBRERO 2025 MUSULMAN

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 3</p> <p>1º. Sopa de pescado con letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encabollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Espaguetis con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p>Día 13</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>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta.</p> <p>2º. Pollo en su jugo a la mostaza con patata panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Espirales integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p>Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</p> <p>1º. Rollito primavera con pan de gamba.</p> <p>2º. Arroz tres delicias</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio (T) // G. Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T) 2º. Soja, Leche, Huevo 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p>Día 28</p> <p>FESTIVO</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@coes.es

