



MENÚ OCTUBRE 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.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Crustáceo(T), Moluscos (T), Leche (T), Huevo / G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:51g, Azucares:23g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:430	Día 2 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Longaniza de pollo casera al horno y zarangollo con calabacín ecológico. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:33g, Azucares:3g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:39g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:440	Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329
Día 6 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al montón. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Sulfitos, Gluten// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:36g, Azucares:7g, Gras:19g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:397	Día 7 1º. Lentejas con calabaza y arroz. 2º. Tortilla de patata con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras:13g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465	Día 8 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta. 2º. Filete de merluza al horno con tomate ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:34g, Azucares:19g, Gras:15g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:426	Día 9 DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	Día 10
Día 13 1º. Crema de guisantes con aceite al romero. 2º. Hamburguesa al horno de pollo encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:32g, Azucares:2g, Gras:5g, G.Sat:1g, Prot:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194	Día 14 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y lluvia. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:483	Día 15 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pollo al horno con ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:76g, Azucares:23g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:625	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:79g, Azucares:5g, Gras:31g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:700	Día 17 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo en pepitoria con champiñones y judías verdes al tomillo. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Huevo // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:91g, Azucares:3g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:55g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:807
Día 20 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso. 2º. Fogonero a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:85g, Azucares:8g, Gras:26g, G.Sat:6g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715	Día 21 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Pollo a la plancha con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:29g, Azucares:1g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:357	Día 22 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:465	Día 23 1º. Arroz de verduras con coliflor. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Soja</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:90g, Azucares:4g, Gras:29g, G.Sat:6g, Prot:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676	Día 24 1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:35g, Azucares:17g, Gras:15g, G.Sat:5g, Prot:45g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:462
Día 27 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a las finas hierbas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:31g, Azucares:14g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410	Día 28 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Salmón al eneldo y ensalada mézclum con maíz, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Leche (T), pescado (T), F.Cáscara (T), mostaza (T)</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:81, Azucares:4g, Gras:39g, G.Sat:8g, Prot:37g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:823	Día 29 1º. Judías huertanas con boniato. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo, Leche. // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:42g, Azucares:1g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424	Día 30 1º. Arroz con pollo, garbanzos y pimiento ecológico. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol// G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:70g, Azucares:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:560	Día 31 1º. Crema de calabaza. 2º. Flamenquín de ave con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja (T), Sulfitos (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:50g, Azucares:4g, Gras:11g, G.Sat:1g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365

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@coess.es

Si comes **COES** comes bien