



MENÚ MARZO 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	
<p>Día 3</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche/ G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot.:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Pavo al horno con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Leche (T)</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot.:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T)/ G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot.:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T), Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot.:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot.:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</p>	
<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja/ G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y conchitas.</p> <p>2º. Abadejo con rebozado casero y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Crust., Mol.// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot.:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot.:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche(T)/ G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot.:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	
<p>Día 17</p> <p>1º. Espaguetis integrales con atún y tomate con queso.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche, Pescado</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot.:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot.:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<h1>FESTIVO</h1>		<p>Día 20</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot.:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot.:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo, Leche// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot.:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol., Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot.:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, pollo y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot.:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</p>	<p>Día 28</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA</p> <p>1º. Arroz a banda con mejillones.</p> <p>2º. Bacalao rebozado con tomatitos caramelizados.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crust., Mol.</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. -</i> 3º. <i>Leche, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T) // Gluten</i></p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot.:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</p>	
<p>Día 31</p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot.:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</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@coes.es

Si comes **COES** comes bien