



MENÚ MAYO 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
			Día 1	Día 2
			FESTIVO	
Día 5 1º. Espaguetis integrales con tomate, atún y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche, Pescado</i> 2º. <i>Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 6 1º. Olla de legumbres. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 7 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 8 1º. Arroz con garbanzos, pimiento ecológico , coliflor y judías verdes. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Soja (T)</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 9 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pollo estofado con tomate y patatas panadera. 3º. Helado / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T) / Gluten</i>
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	H.Carb:79g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524
Día 12 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 13 1º. Judías huertanas. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Leche (T), Huevo (T), Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 14 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Albóndigas de pollo con zanahoria ecológica y champiñón con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 15 1º. Sopa de ajo con huevo duro y estrellitas. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 16 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA 1º. Tortita de trigo con pollo, verdura salteada y ensalada de lechuga y maíz. 2º. Arroz a la criolla. 3º. Piña en su jugo / Pan. 1º. <i>Gluten, Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T)</i> 3º. <i>- / Gluten</i>
H.Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:23g, 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
Día 19 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten, Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 20 1º. Macarrones integrales con calabacín ecológico , pimiento y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</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>	Día 22 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Soja (T)</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 23 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con pollo, garbanzos, verdura y col. 3º. Profiteroles / Pan. 1º. <i>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Apio</i> 3º. <i>Leche, Gluten, Soja, Huevo, mostaza / Gluten</i>
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:9g, 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
Día 26 1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja(T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 27 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 28 1º. Sopa juliana con pistones. 2º. Pollo asado en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 29 Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Calamares a la romana con ensalada campestre de tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 30 1º. Ensalada italiana con espirales, queso y cangrejo. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas brava. 3º. Helado / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Pescado, crust., mol., Leche</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T) / Gluten</i>
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 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

