



# MENÚ MAYO 2024

## 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 2</b> 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:44g, Azucares:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374	<b>Día 3</b> 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con patata, garbanzos y verdura. 3º. Helado / Pan.  1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten  H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443
<b>Día 6</b> 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	<b>Día 7</b> 1º. Caracolas con verdura salteada. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	<b>Día 8</b> 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta. 2º. Pollo al chilindrón con pimiento ecológico y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan.  1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten // G. - 3º. - / Gluten  H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	<b>Día 9</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crust(T), Mol(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482	<b>Día 10</b> 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Helado / Pan.  1º. Sulfitos 2º. - 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten  H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524
<b>Día 13</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T), Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten  H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	<b>Día 14</b> 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	<b>Día 15</b> 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten  H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	<b>Día 16</b> 1º. Ensalada marinera con palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.  1º. Gluten, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten  H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	<b>Día 17</b> 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estremitas. 2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan.  1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. - 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten  H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
<b>Día 20</b> 1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica. 2º. Filete de merluza a la romana con patatas brava. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche // gluten  H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	<b>Día 21</b> 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco. 2º. Arroz de verdura con coliflor y pimiento. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / Gluten  H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	<b>Día 22</b> 1º. Espaguetis integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T), Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten  H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	<b>Día 23</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // gluten  H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	<b>Día 24</b> 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Helado / Pan.  1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten  H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
<b>Día 27</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan.  1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Leche (T), Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // gluten  H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	<b>Día 28</b> 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y pistones. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Huevo // Sulfitos 3º. - // gluten  H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	<b>Día 29</b> 1º. Ensalada italiana con espirales integrales, queso y huevo duro. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encbollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Huevo, Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Leche 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // Gluten  H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	<b>Día 30</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos, Gluten, Apio 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º. - // gluten  H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	<b>Día 31</b> 1º. Crema a la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan.  1º. Pescado, Sulfitos 2º. Soja (T), Gluten // Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten  H.Carb:60g, Azucares: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](mailto:nutricionista@coes.es)

Si comes **COES** comes bien