



# MENÚ NOVIEMBRE 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.

GP+T

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Día 3</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. Leche / Gluten</i>                                                                            | <b>Día 4</b><br>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.<br>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T)<br/>2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado// G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten, Soja</i> | <b>Día 5</b><br>1º. Sopa de pescado con piñones de pasta.<br>2º. Muslo de pollo al romero con patatas bravas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. - // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i>                                                             | <b>Día 6</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten</i> | <b>Día 7</b><br>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica</b> .<br>2º. <b>Hamburguesa de pollo al horno encebollada</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja</i> |
| H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484                                                                                                                                                                                                                            | H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782                                                                                                                                                                                                                                     | H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563                                                                                                                                                                                                                                                  | H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593                                                                                                                                                                                                                                           | H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Día 10</b><br>1º. Judías huertanas.<br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. Leche / Gluten</i>                                   | <b>Día 11</b><br>1º. Macarrones integrales con atún y tomate.<br>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Huevo, Leche// G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                 | <b>Día 12</b><br>1º. Crema de calabacín natural.<br>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. Gluten, Soja (T), Sulfitos // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i>                                                                                                          | <b>Día 13</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Huevo<br/>2º. Gluten, Pescado, Crustáceo(T), Moluscos (T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>3º. - / Gluten</i>                                       | <b>Día 14</b><br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br>2º. <b>Cocido madrileño con garbanzos ecológicos, pollo, col y verduras</b> .<br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                                                        |
| H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384                                                                                                                                                                                                                             | H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730                                                                                                                                                                                                                                     | H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396                                                                                                                                                                                                                                                 | H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443                                                                                                                                                                                                                                           | H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Día 17</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)// G. Sulfitos, Apio<br/>3º. Leche / Gluten</i>                      | <b>Día 18</b><br>1º. Fideuá campellera.<br>2º. <b>Pavo asado en su jugo</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T),<br/>2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                                 | <b>Día 19</b><br>1º. <b>Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas</b> .<br>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Pescado, Crust., Mol., Soja (T), Gluten // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i> | <b>Día 20</b><br>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. <b>Longaniza casera</b> con patatas a lo pobre.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i>                                                         | <b>Día 21</b><br>1º. Arroz a banda con calamar.<br>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T)<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                                                       |
| H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:8g, Sal:3g, KCal:461                                                                                                                                                                                                                            | H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402                                                                                                                                                                                                                                      | H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724                                                                                                                                                                                                                                                | H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777                                                                                                                                                                                                                                          | H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Día 24</b><br>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.<br>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.<br><br><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Huevo, Leche(T) // G. Sulfitos<br/>3º. Leche / Gluten</i> | <b>Día 25</b><br>1º. Arroz de verduras.<br>2º. Boquerones en tempura con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Soja (T)<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                               | <b>Día 26</b><br>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. <b>Pollo estofado con champiñón</b> y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. - // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i>                                                                                        | <b>Día 27</b><br>1º. Sopa de ajo con lluvia.<br>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Pescado, Crust. Mol. // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten</i>                                 | <b>Día 28</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</b><br>1º. <b>Judías estofadas con puerro y col</b> .<br>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Sulfitos// G. -<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                                                         |
| H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640                                                                                                                                                                                                                            | H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363                                                                                                                                                                                                                                      | H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666                                                                                                                                                                                                                                                 | H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508                                                                                                                                                                                                                                           | H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504                                                                                                                                                                                                                                                  |

Los martes y 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@coessi.es](mailto:informa@coessi.es)

Si comes **COES** comes bien