



# MENÚ OCTUBRE 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
	<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Huevo(T), Leche(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Crema de guisantes.</p> <p>2º. Pavo horno con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Leche (T)</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p><b>Día 4</b></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><i>1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol., Gluten, Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b></p>	<p><b>Día 10</b></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. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), Pescado</i> <i>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Apio, Frutos de cáscara // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:1g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Huevo</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Espaguetis integrales con tomate y 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><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Pollo al chilindrón con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p><b>Día 23</b></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><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>2º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Leche</i> <i>2º. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p><b>Día 25</b></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><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con tomate y carlota con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> <i>2º. Gluten, Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p><b>Día 29</b></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><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:98g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Flamenquín de pollo con ensalada de lechuga, tomate y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:117g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Si comes **COES**