



# MENÚ DICIEMBRE 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Día 1</b><br>1º. Sopa de pescado con lluvia.<br><br>2º. Pollo al horno con patatas a la brava.<br><br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. - // G. Sulfitos<br/>3º. Leche / Gluten</i>                                                               | <b>Día 2</b><br>1º. Crema de lentejas con verdura de temporada.<br><br>2º. Filete de merluza a la gallega con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten, Soja</i> | <b>Día 3</b><br>1º. Arroz blanco con tomate.<br><br>2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. -<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i>                                                                                                                              | <b>Día 4</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br><br>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T)<br/>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i> | <b>Día 5</b><br>1º. Caracolas con <b>zanahoria ecológica</b> y tomate.<br><br>2º. <b>Hamburguesa de pollo al horno encebollada</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T)<br/>2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>       |
| H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409                                                                                                                                                                                                                                                   | H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304                                                                                                                                                                                                                                        | H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691                                                                                                                                                                                                                                                                      | H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692                                                                                                                                                                                                                                                                | H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Día 8</b><br><b>FESTIVO</b><br><b>DÍA DE LA INMACULADA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Día 9</b><br>1º. Lentejas huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br><br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T)<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                       | <b>Día 10</b><br>1º. Sopa de cocido con piñones de pasta.<br><br>2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)<br/>2º. Pescado// G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i>                                                               | <b>Día 11</b><br>1º. Crema de zanahoria natural.<br><br>2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas panadera.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i>                                                                                                                | <b>Día 12</b><br>1º Fideuá marinera.<br><br>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo// G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten, Soja</i> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489                                                                                                                                                                                                                                       | H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368                                                                                                                                                                                                                                                                       | H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428                                                                                                                                                                                                                                                                | H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Día 15</b><br>1º. Espirales integrales con <b>calabacín ecológico</b> y tomate.<br><br>2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.<br><br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos, Apio<br/>3º. Leche / Gluten</i> | <b>Día 16</b><br>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas.<br><br>2º. <b>Hamburguesa de pollo al horno con ajitos</b> y patatas a la gallega.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                          | <b>Día 17</b><br>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.<br><br>2º. Calamares a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T)<br/>2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T)// G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten</i> | <b>Día 18</b><br>1º. Sopa juliana con estrellitas.<br><br>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas al tomillo.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T)<br/>2º. - // G. -<br/>3º. - / Gluten</i>                                                                                              | <b>Día 19</b><br>1º. Olla de legumbres.<br><br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T)<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja</i>                                                                                               |
| H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650                                                                                                                                                                                                                                                  | H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486                                                                                                                                                                                                                                       | H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397                                                                                                                                                                                                                                                                      | H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469                                                                                                                                                                                                                                                                | H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Día 22</b><br><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b><br>1º. Caldo Navideño con lluvia.<br><br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas chips.<br><br>3º. Postre navideño.<br><br><i>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Sulfitos<br/>2º. Gluten, Soja, Sulfitos // -<br/>3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja</i>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)

Si comes **COES** comes bien