



MENÚ DICIEMBRE 2024 CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Pescado 2º. - 3º. - / Gluten	Día 5 1º. Macarrones con jamón y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Soja, Leche 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
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	
Día 9 FESTIVO	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. Mol.// G. Sulfitos 3º. - / -	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica con fideos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio, Sulfitos 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / -	Día 12 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / -	Día 13 1º. Ensalada mediterránea. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo/ G. Sulfitos 3º. - / -
	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
Día 16 1º. Espirales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 17 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y fideos. 2º. Pollo con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. Apio, Sulfitos 2º. - / - 3º. Huevo, Leche, Soja, Altramuz, F. Secos
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:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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@coes.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ DICIEMBRE 2024

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1°. Sopa de pescado con conchitas. 2°. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3°. Lácteo / Pan. 1°. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2°. Gluten, Soja(T), Sulfitos// g. Sulfitos 3°. Leche / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 3 1°. Crema de legumbres con cebolla ecológica . 2°. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos 2°. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3°. - / Gluten H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 4 1°. Ensalada marinera con atún. 2°. Arroz de verdura con coliflor. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos, Pescado 2°. - 3°. - / Gluten H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 5 1°. Caracolas con jamón y tomate. 2°. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3°. Fruta / Pan. 1°. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Leche 2°. Huevo, Leche// G. Sulfitos, Apio 3°. - / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Día 9 FESTIVO	Día 10 1°. Lentejas huertanas. 2°. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos, Gluten 2°. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 11 1°. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2°. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3°. Fruta / Pan. 1°. Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T), Sulfitos 2°. Huevo // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 12 1°. Crema de verduras natural de temporada. 2°. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3°. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1°. Sulfitos 2°. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 13 1°. Ensalada mediterránea con cangrejo. 2°. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos, Gluten, Crust., Mol., Huevo, Soja, Pescado 2°. Huevo 3°. - / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 16 1°. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2°. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3°. Lácteo / Pan. 1°. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2°. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3°. Leche / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 17 1°. Crema de calabaza natural. 2°. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3°. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1°. Sulfitos 2°. - // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 18 1°. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2°. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos, Gluten 2°. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3°. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 19 1°. Olla de legumbres. 2°. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3°. Fruta / Pan. 1°. Gluten, Huevo(T) 2°. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1°. Caldo Navideño con gallina y lluvia. 2°. Nuggets de pollo con ketchup y patatas chips. 3°. Postre navideño. 1°. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2°. Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja, Molusco(T), Apio (T) / - / - 3°. Gluten, Huevo, Leche H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

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 informa@coessl.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ DICIEMBRE 2024

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con conchitas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan.	Día 5 1º. Caracolas con jamón y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
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	
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	
Día 9 FESTIVO	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	Día 12 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.	Día 13 1º Ensalada mediterránea con cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.
	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
	Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.
Día 16 1º. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	Día 17 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan.	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia. 2º. Nuggets de pollo con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño.
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:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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





MENÚ DICIEMBRE 2024 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), 2º. Gluten, Soja(T), Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 3 1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten	Día 4 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Pescado 2º. - 3º. - / Gluten	Día 5 1º. Macarrones con jamón y tomate. 2º. Pollo a horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Soja, Leche 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
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	
Día 9 FESTIVO	Día 10 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 11 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica con fideos. 2º. Pollo al horno con rebozado casero y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 12 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 13 1º. Ensalada mediterránea. 2º. Arroz a la cubana con tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
	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
Día 16 1º. Espirales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 17 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 18 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Apio	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con gallina y fideos. 2º. Pollo con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten / - / - 3º. Gluten
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:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

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 informa@coessl.es

Si comes **COES**
comes bien

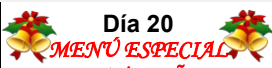


MENÚ DICIEMBRE 2024 LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1°. Sopa de pescado con conchitas. 2°. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3°. Lácteo / Pan. 1°. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2°. Gluten, Soja(T), Sulfitos// G. Sulfitos 3°. Soja / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 3 1°. Crema de legumbres con cebolla ecológica . 2°. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y pavo . 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos 2°. Pescado // G. Sulfitos, Soja 3°. - / Gluten H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 4 1°. Ensalada marinera con atún. 2°. Arroz de verdura con coliflor. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos, Pescado 2°. - 3°. - / Gluten H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 5 1°. Caracolas con pavo y tomate . 2°. Pollo a horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3°. Fruta / Pan. 1°. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2°. - // G. Sulfitos, Apio 3°. - / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Día 9 FESTIVO	Día 10 1°. Lentejas huertanas. 2°. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos, Gluten 2°. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 11 1°. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2°. Tortilla de calabacín casero y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3°. Fruta / Pan. 1°. Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T), Sulfitos 2°. Huevo // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 12 1°. Crema de verduras natural de temporada. 2°. Albóndigas de pollo con patatas panadera. 3°. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1°. Sulfitos 2°. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 13 1°. Ensalada mediterránea . 2°. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos. 2°. Huevo 3°. - / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 16 1°. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate. 2°. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3°. Lácteo / Pan. 1°. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2°. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos 3°. Leche / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	Día 17 1°. Crema de calabaza natural. 2°. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo. 3°. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1°. Sulfitos 2°. - // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 18 1°. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2°. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos, Gluten 2°. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3°. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 19 1°. Olla de legumbres. 2°. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3°. Fruta / Pan. 1°. Sulfitos, Gluten 2°. Huevo // G. Sulfitos 3°. - / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 20  MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1°. Caldo Navideño con gallina y lluvia. 2°. Pollo con rebozado casero con ketchup y patatas chips. 3°. Postre navideño. 1°. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos 2°. Gluten / - / - 3°. Gluten H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513

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 informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien