



MENÚ NOVIEMBRE 2021 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.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 1</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE TODOS LOS SANTOS</p> <p>Día 8</p> <p>1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. // G. - 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:50g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:656</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y carlota.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:608</p> <p>Día 9</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:608</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Judías estofadas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:607</p> <p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:726</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:627</p> <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de verduras natural con alubias.</p> <p>2º. Roti de pavo asado en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:645</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y guisantes con cebolla ecológica.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:727</p> <p>Día 12</p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:782</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pavo.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Pescado // G. Sulfitos, Soja(T) 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:22g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:683</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Plumas con bacon y champiñón.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:736</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con zanahoria ecológica y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:647</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:810</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:521</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crust., Mol., Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:699</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:549</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:603</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz de verduras con pimiento ecológico, coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:99g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:680</p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA</p> <p>1º. Olla montañesa.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al romero con puré de boniato.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. // G. Sulfitos 3º. ** / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:14g Gras:28g, G.Sat.:11g Prot:49g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:845</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:21g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:3g Sal:4g, KCal:572</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Crema de verduras con garbanzos y coliflor.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y carlotitas con guisantes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:752</p>	<p>CONSEJOS PARA REFORZAR TUS DEFENSAS</p> <p>Dar preferencia a granos integrales / Toma frutas y verduras a diario Consume frutos secos cada día Mantente activo Hidrátate</p> <p>¡Claro Coesital! Con estos alimentos reforzamos nuestro sistema inmune ¡Sentirse saludable es lo mejor!</p> <p>Nuestras Vitaminas y Minerales son vuestros mejores aliados</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@coes.es

Si comes COES comes bien