



# MENÚ NOVIEMBRE 2021 PESCADO

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

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

GP/T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE TODOS LOS SANTOS</b></p> <p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:50g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:656</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y carlota.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // 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><b>Día 9</b></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><b>Día 16</b></p> <p>1º. Plumas a la crema con bacon y champiñón.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Leche, Soja 2º. Soja(T) // 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><b>Día 23</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // 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><b>Día 30</b></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. Soja(T), Leche(T) // 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><b>Día 3</b></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><b>Día 10</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche 2º. - // 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><b>Día 17</b></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><b>Día 24</b></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><b>Día 4</b></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><b>Día 11</b></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><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Soja(T) // 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><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con pimiento ecológico, coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja(T) // 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><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y guisantes con cebolla ecológica.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // 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><b>Día 12</b></p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja(T) // 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><b>Día 19</b></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><b>Día 26</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA</b></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, Leche 3º. ** / Gluten</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:14g Gras:28g, G.Sat.:11g Prot:49g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:845</p>
<p><b>CONSEJOS PARA REFORZAR TUS DEFENSAS</b></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>				
<p>Los viernes se servirá Pan con salvado</p>				
<p>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 <a href="mailto:nutricionista@coess.es">nutricionista@coess.es</a></p>				

Si comes **COES**  
comes bien