



# MENÚ OCTUBRE 2023

## 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><b>Día 2</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p><b>Día 6</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>1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</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. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa 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:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA HISPANIDAD</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campes tre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</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:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. - 3º. Soja / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Flamenquín de ave con cocktail variado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Gluten 3º. - / Gluten</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** comes bien