



MENÚ OCTUBRE 2023

PESCADO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2</p> <p>1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo y ensalada campesre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // 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>Día 4</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>Día 5</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Soja, Leche // 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>Día 6</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>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Caracolas con tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p>Día 11</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>Día 12</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Crema de verduras con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Gluten, Soja // 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>Día 18</p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche(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>Día 19</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campesre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Soja, Leche // 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>Día 20</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>Día 23</p> <p>1º. Espirales integrales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Soja, Leche, Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica 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>Día 25</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:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja, Leche(T) // 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>Día 27</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Sopa de verduras con lluvia.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T), Leche(T) // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 31</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@coes.es

Si comes **COES** comes bien