



MENÚ OCTUBRE 2017

MUSULMÁN SIN CARNE

Menú adaptado elaborado sin carne.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2</p> <p>1º. Lazos de verdura con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo o fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico con picatostes.</p> <p>2º. Bocaditos de bacalao con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo de caella a taquitos con pisto y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado / - // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Filete de marrajo empanado con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Gluten, Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz con pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>
<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Varitas de merluza con arroz a la criolla.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Leche(T), Huevo(T), Pescado // G. - # 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 13</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo o fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Gluten, Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Puré de patata con espinacas.</p> <p>2º. Bacalao al horno con espirales a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Gluten, Huevo(T) 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Ensalada primavera de lechuga, tomate, queso, zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>2º. Arroz a la marinera con atún, sepia y mejillones.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Guisado de verdura con pimiento ecológico.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo o fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Caldo casero con verduras y letras.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Lomo de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</small></p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Lazos de verdura con atún y calabaza.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo o fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // Gluten</small></p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Bocaditos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Pescado, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // Gluten</small></p>	<div style="text-align: center;">  <p>Día Mundial de la Alimentación 16 de Octubre</p> </div>		

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@coess.es

Si comes **COES** comes bien