



MENÚ DICIEMBRE 2025

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Lomo adobado al horno con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</i>	Día 2 1º. Crema de lentejas con verdura de temporada. 2º. Filete de merluza a la gallega con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</i>	Día 3 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</i>	Día 4 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692</i>	Día 5 1º. Caracolas con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i>
Día 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA	Día 9 1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica . 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</i>	Día 10 1º. Sopa de cocido con piñones de pasta. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</i>	Día 11 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</i>	Día 12 1º Fideuá marinera. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</i>
Día 15 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</i>	Día 16 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</i>	Día 17 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</i>	Día 18 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</i>	FESTIVO
Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas chips. 3º. Postre navideño. <i>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Mostaza (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T) // - 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja</i> <i>H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</i>				

Los martes y 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 informa@coessl.es

Si comes **COES** comes bien