



MENÚ DICIEMBRE 2025 PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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 verdura con lluvia. 2º. Lomo adobado al horno con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	Día 2 1º. Crema de lentejas con verdura de temporada. 2º. Pollo al horno con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	Día 3 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	Día 4 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	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. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592
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. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	Día 10 1º. Sopa de cocido con piñones de pasta. 2º. Lomo al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	Día 11 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	Día 12 1º Fideuá de verduras. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 15 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	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. 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	Día 17 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Hamburguesa al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	Día 18 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. - / Gluten H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	Día 19 FESTIVO
Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas chips. 3º. Postre navideño. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten // - 3º. Gluten, Huevo, Leche, Soja H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513				

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@coessiles

Si comes **COES**
comes bien