



MENÚ NOVIEMBRE 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.

GP+T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>	Día 4 1º. Arroz caldoso integral con judías verdes. 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>	Día 5 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Muslo de pollo al romero con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>	Día 6 1º. Olla de legumbres. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>	Día 7 1º. Crema de verduras natural de temporada con coliflor ecológica . 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>
Día 10 1º. Judías huertanas. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>	Día 11 1º. Macarrones integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo, Leche// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>	Día 12 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja (T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>	Día 13 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Huevo 2º. Gluten, Pescado, Crustáceo(T), Moluscos (T), Soja (T), Mostaza (T)// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>	Día 14 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido madrileño con garbanzos ecológicos , magro, col y verduras. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>
Día 17 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)// G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i>	Día 18 1º. Fideuá campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust., Mol. 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i>	Día 19 1º. Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust., Mol., Soja (T), Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>	Día 20 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y cebolla ecológica . 2º. Longaniza casera con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i>	Día 21 1º. Arroz a banda con calamar. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>
Día 24 1º. Espirales integrales con calabacín y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>	Día 25 1º. Arroz de verduras. 2º. Boquerones en tempura con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>	Día 26 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza ecológica . 2º. Magro estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>	Día 27 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i>	Día 28 JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA 1º. Judías estofadas con puerro y col. 2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Sulfitos// G. - 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</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@coessi.es				

Si comes **COES** comes bien