MENÚ NOVIEMBRE 2026

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 2 1º. Crema de verduras natural con ***calabacín ecológico***. 2º. Magro estofado con tomate y guisantes. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Gluten // G. -*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:104g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:778*	**Día 3** 1º. Arroz caldoso con ***garbanzos ecológicos*** y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Sulfitos, Gluten, Apio*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten, Soja (T)*** *H.Carb:77g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:603*	**Día 4** 1º. Hervido valenciano. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. - // G. -*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:515*	**Día 5** 1º. Espaguetis integrales con verdura y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:110g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:750*	**Día 6** 1º. Lentejas huertanas. 2º. Abadejo a la romana con ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Gluten, Sulfitos*** ***2º. Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten, Soja (T)*** *H.Carb:85g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:596*
Día 9 1º. Crema de verduras natural de temporada con ***calabaza ecológica***. 2º. Lomo asado en su jugo y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Soja(T) // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578*	**Día 10** 1º. Judías huertanas. 2º. Tilapia con rebozado casero y patatas bravas. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten, Soja (T)*** *H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613*	**Día 11** 1º. Sopa de ajo con verdura y ***fideos integrales ecológicos***. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Apio, Gluten, Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574*	**Día 12** 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo a la jardinera con guisantes, carlotitas y pimiento. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T)*** ***2º. - // G. -*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590*	**Día 13** 1º. Potaje de ***garbanzos ecológicos***. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Gluten, Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten, Soja (T)*** *H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775*
Día 16 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579*	**Día 17** 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten, Soja (T)*** *H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559*	**Día 18** 1º. Crema de verduras natural con ***zanahoria ecológica***. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623*	**Día 19** 1º. Arroz integral meloso con ***garbanzos ecológicos*** y judías verdes. 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten, Apio*** ***2º. Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523*	**Día 20** 1º. Menestra de verdura. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Gluten, Sulfitos*** ***2º. - // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten, Soja (T)*** *H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690*
Día 23 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)*** ***2º. Gluten, Soja, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604*	**Día 24** 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Sulfitos, Gluten*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten, Soja (T)*** *H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608*	**Día 25** 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531*	**Día 26** 1º. Crema de guisantes natural con ***cebolla ecológica*** y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616*	**Día 27** JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con ***fideos integrales ecológicos***. 2º. Cocido madrileño con magro, ***garbanzos ecológicos***, col y verdura. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Apio, Gluten, Soja (T), Mostaza (T)*** ***2º. Apio, Sulfitos*** ***3º. - / Gluten, Soja (T)*** *H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799*
Día 30 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Soja (T), Mostaza // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587*				

Martes y viernes se servirá pan integral.
El postre lácteo será yogur natural y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera, melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela, entre otras, sujetas a temporalidad.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

