MENÚ NOVIEMBRE 2026

LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres 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 zanahoria.** 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 blanco.** 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. **3º. Fruta / Pan.** ***1º. -*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *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 con verdura y tomate.** 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***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. Hervido de patata y zanahoria.** 2º. Abadejo a la romana con ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. **3º. Fruta / Pan.** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *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. - // 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. Hervido de patata y zanahoria.** 2º. Tilapia con rebozado casero y patatas bravas. **3º. Fruta / Pan.** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *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 arroz.** 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Apio*** ***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 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. Hervido de patata y zanahoria.** 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. **3º. Fruta / Pan.** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775*
Día 16 **1º. Espirales con verdura y tomate.** 2º. Salmón al eneldo con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. -*** ***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. Hervido de patata y zanahoria.** 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. **3º. Fruta / Pan.** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *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. Pollo al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. - // 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.** 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***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.** ***1º. Gluten, Sulfitos*** ***2º. - // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *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 // 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. Hervido de patata y zanahoria.** 2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate y maíz. **3º. Fruta / Pan.** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *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 zanahoria 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 arroz.** **2º. Cocido madrileño con magro, patata, col y verdura.** **3º. Fruta / Pan.** ***1º. Apio,*** ***2º. Apio, Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *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 al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Sulfitos*** ***2º. - // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587*				

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

