



# MENÚ OCTUBRE 2017 MUSULMÁN

Menú adaptado elaborado sin cerdo.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Lazos de verdura con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Pescado</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:26g, Gras:32g, G.Sat:8g Prot:25g, Fibra:7g, Sal:3g, KCal:790</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> con picatostes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Soja // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:66g, Azúcares:26g, Gras:12g, G.Sat:3g Prot:32g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:504</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo de caella a taquitos con pisto y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado / - // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:65g, Azúcares:26g, Gras:11g, G.Sat:4g Prot:34g, Fibra:10g, Sal:2g, KCal:521</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Filete de ternera en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Apio</b> 2º. <b>Gluten, Soja // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:69g, Azúcares:28g, Gras:17g, G.Sat:5g Prot:26g, Fibra:9g, Sal:4g, KCal:534</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Arroz con pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:99g, Azúcares:25g, Gras:20g, G.Sat:5g Prot:25g, Fibra:7g, Sal:3g, KCal:686</p>
<p><b>Día 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Espaguetis con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Leche</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:28g, Gras:23g, G.Sat:7g Prot:35g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:706</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con arroz a la criolla.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. -</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:84g, Azúcares:26g, Gras:16g, G.Sat:6g Prot:24g, Fibra:8g, Sal:3g, KCal:584</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa juliana con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Apio</b> 2º. <b>Huevo / - // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche, Gluten(T), Huevo(T), FCás(T), Soja(T) // Gluten</b></p> <p>H.Carb:55g, Azúcares:14g, Gras:23g, G.Sat:6g Prot:16g, Fibra:7g, Sal:4g, KCal:507</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:27g, Gras:15g, G.Sat:5g Prot:32g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:622</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:60g, Azúcares:25g, Gras:12g, G.Sat:5g Prot:45g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:561</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:74g, Azúcares:26g, Gras:18g, G.Sat:5g Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:556</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Puré de patata con espinacas.</p> <p>2º. Pavo adobado a la plancha con espirales a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Soja // G. Gluten, Huevo(T)</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:76g, Azúcares:26g, Gras:20g, G.Sat:6g Prot:27g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:598</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Ensalada primavera de lechuga, tomate, queso, zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>2º. Arroz a la marinera con atún, sepia y mejillones.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Leche</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:98g, Azúcares:24g, Gras:12g, G.Sat:5g Prot:21g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:592</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Guisado de pollo con <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:61g, Azúcares:23g, Gras:28g, G.Sat:8g Prot:26g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:608</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:62g, Azúcares:27g, Gras:15g, G.Sat:7g Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:506</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con verduras y letras.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo guisadas con champiñón, judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Gluten, Huevo(T), Apio</b> 2º. <b>Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:89g, Azúcares:26g, Gras:30g, G.Sat:6g Prot:20g, Fibra:12g, Sal:4g, KCal:688</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Lomo de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:25g, Gras:14g, G.Sat:3g Prot:34g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:573</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL FIESTA HALLOWEEN</b></p> <p>1º. Lazos vampíricos con atún y calabaza.</p> <p>2º. Dedos terroríficos (Fingers de pollo) con salsa agri dulce y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>Postre especial / Pan integral</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Pescado</b> 2º. <b>Gluten, Huevo, Soja, Leche(T), Sésamo(T), Sulfitos / Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Gluten, Huevo, Leche(T) // Gluten</b></p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche // Gluten</b></p> <p>H.Carb:113g, Azúcares:24g, Gras:18g, G.Sat:6g Prot:22g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:767</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Soja // G. Sulfitos</b> 3º. - // <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:76g, Azúcares:26g, Gras:11g, G.Sat:4g Prot:27g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:507</p>	<p><b>Día Mundial de la Alimentación</b> 16 de Octubre</p>		

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 [nutricionista@coesl.es](mailto:nutricionista@coesl.es)

Si comes **COES** comes bien