



MENÚ ENERO 2026

PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 1°. Espirales integrales con verduras y tomate. 2°. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3°. Fruta / Pan. 1°. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2°. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3°. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	Día 8 Ensalada. 1°. Crema de zanahoria natural. 2°. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3°. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1°. <i>Sulfitos</i> 2°. <i>Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3°. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 80g, Azúcares: 4g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 25g, Fibra: 31g, Sal: 1g, KCal: 629</i>	Día 9 1°. Arroz meloso con alubias. 2°. Pavo a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3°. Fruta / Pan integral. 1°. <i>Gluten, Soja</i> 2°. <i>Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3°. - / <i>Gluten, Soja</i> <i>H. Carb: 56g, Azúcares: 3g, Gras.: 12g, G. Sat.: 2g, Prot.: 30g, Fibra: 23g, Sal: 1g, KCal: 460</i>
Día 12 Ensalada. 1°. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2°. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3°. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1°. <i>Sulfitos</i> 2°. - // <i>G. -</i> 3°. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 17g, Gras.: 30g, G. Sat.: 3g, Prot.: 33g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 610</i>	Día 13 1°. Lentejas huertanas. 2°. Tortilla francesa con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3°. Fruta / Pan integral. 1°. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2°. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3°. - / <i>Gluten, Soja</i> <i>H. Carb: 55g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat.: 1g, Prot.: 27g, Fibra: 26g, Sal: 1g, KCal: 410</i>	Día 14 Ensalada. 1°. Cazuela de fideos con verdura. 2°. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3°. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1°. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2°. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</i> 3°. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 17g, Gras.: 25g, G. Sat.: 3g, Prot.: 25g, Fibra: 30g, Sal: 2g, KCal: 735</i>	Día 15 1°. Arroz blanco con tomate. 2°. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3°. Fruta / Pan. 1°. - 2°. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3°. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 3g, Gras.: 14g, G. Sat.: 4g, Prot.: 44g, Fibra: 25g, Sal: 2g, KCal: 522</i>	Día 16 1°. Potaje de garbanzos. 2°. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3°. Fruta / Pan integral. 1°. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2°. - // <i>G. Sulfitos, Apio</i> 3°. - / <i>Gluten, Soja</i> <i>H. Carb: 105g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal: 1g, KCal: 669</i>
Día 19 1°. Fideuá de verduras. 2°. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3°. Lácteo / Pan. 1°. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2°. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3°. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 71g, Azúcares: 21g, Gras.: 22g, G. Sat.: 4g, Prot.: 29g, Fibra: 19g, Sal: 2g, KCal: 626</i>	Día 20 1°. Olla de legumbres. 2°. Hamburguesa al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3°. Fruta / Pan integral. 1°. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2°. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3°. - / <i>Gluten, Soja</i> <i>H. Carb: 70g, Azúcares: 3g, Gras.: 14g, G. Sat.: 2g, Prot.: 21g, Fibra: 28g, Sal: 2g, KCal: 510</i>	Día 21 Ensalada. 1°. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2°. Tortilla francesa con patatas bravas. 3°. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1°. <i>Sulfitos</i> 2°. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3°. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 60g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G. Sat.: 5g, Prot.: 16g, Fibra: 21g, Sal: 2g, KCal: 461</i>	Día 22 1°. Arroz de verdura con coliflor. 2°. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3°. Fruta / Pan. 1°. <i>Soja</i> 2°. - // <i>G. Sulfitos</i> 3°. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 3g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 30g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 662</i>	Día 23 Ensalada. 1°. Sopa de cocido con lluvia. 2°. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3°. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> 1°. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2°. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3°. - / <i>Gluten, Soja</i> <i>H. Carb: 66g, Azúcares: 18g, Gras.: 17g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 10g, Sal: 1g, KCal: 510</i>
Día 26 1°. Sopa de verdura con estrellitas. 2°. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3°. Lácteo / Pan. 1°. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2°. <i>Gluten, Huevo (T), Leche(T), Apio (T), Sésamo (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 3°. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 83g, Azúcares: 15g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 29g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 728</i>	Día 27 1°. Lentejas huertanas con espinacas. 2°. Pavo al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3°. Fruta / Pan integral. 1°. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2°. <i>Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3°. - / <i>Gluten, Soja</i> <i>H. Carb: 64g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 2g, Prot.: 26g, Fibra: 30g, Sal: 3g, KCal: 531</i>	Día 28 1°. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2°. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3°. Fruta / Pan. 1°. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2°. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3°. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	Día 29 Ensalada. 1°. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2°. Hamburguesa al horno con patatas a lo pobre. 3°. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1°. <i>Sulfitos</i> 2°. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</i> 3°. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 100g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>	Día 30 JORNADA MEXICANA 1°. Tortita mexicana con verduras y queso. 2°. Arroz con frijoles, magro y maíz. 3°. Fruta/ pan integral 1°. <i>Gluten, Soja, Mostaza, Leche</i> 2°. <i>Soja</i> 3°. - / <i>Gluten, Soja</i> <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 19g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 19g, Fibra: 6g, Sal: 2g, KCal: 521</i>

Los 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@coes.es

Si comes **COES** comes bien