



# MENÚ ABRIL 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		<b>FESTIVO</b>		
			JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>				
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
1º. Arroz de verduras con coliflor. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, <b>zanahoria ecológica</b> y apio. 3º. Fruta / Pan.	<b>FESTIVO</b>	
<small>H.Carb:46g, Azucares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412</small>	<small>H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</small>	<small>H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</small>		
<small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>		
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Ensalada. 1º. Arroz integral meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave. 3º. Fruta / Pan.	<b>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</b> 1º. Menestra a la navarra. 2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral.
<small>H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</small>	<small>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</small>	<small>H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</small>	<small>H.Carb:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</small>	<small>H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</small>
<small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small>
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	
<small>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</small>	<small>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</small>	<small>H.Carb:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</small>	<small>H.Carb:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</small>	
<small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

