



# MENÚ SEPTIEMBRE 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.

GPT

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Día 9</b><br>1º. Sopa de ajo con verdura y caracolitos integrales.<br><br>2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i> | <b>Día 10</b><br>Ensalada.<br>1º. Arroz a banda.<br><br>2º. Pollo al chilindrón con patatas.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos<br/>1º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T)<br/>2º. - // G. -<br/>3º. - / Gluten</i>                                                                                                      | <b>Día 11</b><br>1º. Potaje de <b>garbanzos ecológicos</b> .<br><br>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Gluten, Sulfitos<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten, Soja (T)</i>                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <i>H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g<br/>Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i>                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>H.Carb:83g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g<br/>Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i>                                                                                                                                                                                                                                        | <i>H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g<br/>Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Día 14</b><br>1º. Espirales integrales con verdura y tomate.<br>2º. Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br><br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. Leche / Gluten</i>                                         | <b>Día 15</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja (T)</i>                                                | <b>Día 16</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de verduras natural con <b>zanahoria ecológica</b> .<br><br>2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos<br/>1º. Sulfitos<br/>2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. -<br/>3º. - / Gluten</i>                                                            | <b>Día 17</b><br>1º. Arroz integral meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br><br>2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con tomate y maíz.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten, Apio<br/>2º. Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i>          | <b>Día 18</b><br>1º. Menestra de verdura.<br>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Gluten, Sulfitos<br/>2º. - // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja (T)</i>                                                                               |
| <i>H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g<br/>Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i>                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g<br/>Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i>                                                                                                                                                                                                | <i>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g<br/>Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i>                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g<br/>Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i>                                                                                                                                                                                                                                         | <i>H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g<br/>Prot:34g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:690</i>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Día 21</b><br>1º. Guisado marinero con verduras.<br><br>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br><br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)<br/>2º. Gluten, Soja, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. Leche / Gluten</i> | <b>Día 22</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Filete de merluza al horno con ensalada campestre con tomate y maíz.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja (T)</i>                   | <b>Día 23</b><br>1º. Arroz blanco con tomate.<br><br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. -<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten</i>                                                                                                             | <b>Día 24</b><br>1º. Crema de guisantes natural con <b>cebolla ecológica</b> y aceite al romero.<br><br>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</i> | <b>Día 25</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con caracolitos integrales.<br><br>2º. Cocido completo con magro, <b>garbanzos ecológicos</b> , col y verdura.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>E. Sulfitos<br/>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Apio, Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja (T)</i> |
| <i>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g<br/>Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i>                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g<br/>Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i>                                                                                                                                                                                                 | <i>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g<br/>Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i>                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g<br/>Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i>                                                                                                                                                                                                                                        | <i>H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g<br/>Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Día 28</b><br>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas.<br><br>2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.<br><br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>1º. Sulfitos<br/>2º. Soja, Mostaza // G. Sulfitos<br/>3º. Leche / Gluten</i>                                                                        | <b>Día 29</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br>2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y zanahoria.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br><i>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten, Soja (T)</i> | <b>Día 30</b><br>Ensalada.<br>1º. Arroz de verdura con <b>pimiento ecológico</b> .<br><br>2º. Pollo estofado con carlotitas.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos<br/>1º. -<br/>2º. Gluten // G. -<br/>3º. - / Gluten</i>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g<br/>Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</i>                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g<br/>Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517</i>                                                                                                                                                                                                 | <i>H.Carb:98g, Azúcares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g<br/>Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552</i>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

