



# MENÚ SEPTIEMBRE 2026

## LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPT

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Día 14</b><br>1º. Espirales integrales con verdura y tomate.<br><br>2º. Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br><br>3º. Yogur de soja/ Pan.<br><br>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i><br>2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i><br>3º. <i>Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</i><br><br>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g<br>Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579                                     | <b>Día 15</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br><br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i><br>2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i><br><br>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g<br>Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559                                               | <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>E. <i>Sulfitos</i><br>1º. <i>Sulfitos</i><br>2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. -</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g<br>Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623 | <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>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Apio</i><br>2º. <i>Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g<br>Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523           | <b>Día 18</b><br>1º. Menestra de verdura.<br><br>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i><br>2º. <i>- // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i><br><br>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g<br>Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690                                                                                  |
| <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. Yogur de soja/ Pan.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i><br>2º. <i>Gluten, Soja, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio</i><br>3º. <i>Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</i><br><br>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g<br>Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604 | <b>Día 22</b><br>1º. Olla de legumbres.<br><br>2º. Filete de merluza al horno con ensalada campestre con tomate y maíz.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i><br>2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i><br><br>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g<br>Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608                   | <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>1º. <i>-</i><br>2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g<br>Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531                                                        | <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>1º. <i>Sulfitos</i><br>2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g<br>Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616 | <b>Día 25</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con caracolitas integrales.<br><br>2º. Cocido completo con magro, <b>garbanzos ecológicos</b> , col y verdura.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br>E. <i>Sulfitos</i><br>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i><br>2º. <i>Apio, Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i><br><br>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g<br>Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799 |
| <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. Yogur de soja/ Pan.<br><br>1º. <i>Sulfitos</i><br>2º. <i>Soja, Mostaza // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</i><br><br>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g<br>Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587                                                                        | <b>Día 29</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br><br>2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y zanahoria.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br><br>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i><br>2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i><br>3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i><br><br>H.Carb:58g, Azucares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g<br>Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517 | <b>Día 30</b><br>Ensalada.<br>1º. Arroz de verdura con <b>piojito ecológico</b> .<br><br>2º. Pollo estofado con carlotitas.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br><br>E. <i>Sulfitos</i><br>1º. <i>-</i><br>2º. <i>Gluten // G. -</i><br>3º. <i>- / Gluten</i><br><br>H.Carb:98g, Azucares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g<br>Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

