



# MENÚ ENERO 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 7</b> 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 8</b> 1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b> . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 9</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 10</b> 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
	H. Carb:61g, Azucres:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:97g, Azucres:2g Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728	H. Carb:80g, Azucres:4g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629	H. Carb:56g, Azucres:3g Gras:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460
	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 13</b> Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 14</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 16</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 17</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H. Carb:51g, Azucres:17g Gras:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610	H. Carb:56g, Azucres:2g Gras:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410	H. Carb:95g, Azucres:17g Gras:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735	H. Carb:51g, Azucres:3g Gras:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522	H. Carb:105g, Azucres:5g Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 20</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 21</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 22</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 23</b> 1º. Crema de calabaza natural con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 24</b> 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H. Carb:71g, Azucres:21g Gras:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626	H. Carb:70g, Azucres:3g Gras:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510	H. Carb:60g, Azucres:4g Gras:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461	H. Carb:95g, Azucres:3g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662	H. Carb:66g, Azucres:18g Gras:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.
<b>Día 27</b> 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 28</b> 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 29</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos, <b>zanahoria ecológica</b> y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 30</b> 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 31</b> <b>JORNADA ASTURIANA</b> 1º crema de manzana con picatostes. 2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial
H. Carb:83g, Azucres:15g Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728	H. Carb:64g, Azucres:6g Gras:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531	H. Carb:61g, Azucres:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:100g, Azucres:5g Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669	H. Carb:65g, Azucres:19g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.

Los viernes se servirá Pan con salvado

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 [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

Comer **COES**  
es comer salud



© COES COMEDORES ESCOLARES - C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) - 03009 Alicante - Tlf. 965 10 45 34 - 965 10 06 48 - Fax. 965 10 65 32 - [www.comedoresescolares.com](http://www.comedoresescolares.com)