



MENÚ ABRIL 2026

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:24g, Azúcares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g</i> <i>Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</i>	Día 2 FESTIVO JUEVES SANTO	Día 3 VIERNES SANTO
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 13 FESTIVO	Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> <i>2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</i>	Día 15 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:92g, Azúcares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g</i> <i>Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</i>	Día 16 1º. Caracolas con verdura y tomate. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:88g, Azúcares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g</i> <i>Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</i>	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín. 2º. Pollo estofado con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:40g, Azúcares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</i>
Día 20 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</i>	Día 21 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> <i>2º. Huevo// G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</i>	Día 22 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:35g, Azúcares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g</i> <i>Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</i>	Día 23 Ensalada. 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:1051g, Azúcares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g</i> <i>Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</i>	Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA 1º. Menestra a la navarra. 2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</i>
Día 27 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</i>	Día 28 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</i>	Día 29 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:25g, Azúcares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g</i> <i>Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</i>	Día 30 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:52, Azúcares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</i>	

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

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

Si comes **COES** comes bien