



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.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 9 1º. Sopa de ajo con verduras y caracolitos integrales. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i>			
	<i>H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i>			
	<i>H.Carb:83g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i>			
Día 14 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Yogur de soja/ Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</i>		Día 16 Ensalada fría con lentejas. 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica . 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. - 3º. - / Gluten</i>		Día 11 1º. Potaje de garbanzos ecológicos . 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>
<i>H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i>		<i>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i>		<i>H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i>
Día 21 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Yogur de soja/ Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</i>		Día 23 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i>		Día 18 1º. Menestra de verdura hervida. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con hummus y carlot baby. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>
<i>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i>		<i>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i>		<i>H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i>
Día 28 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Yogur de soja/ Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Soja, Mostaza // G. Sulfitos 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</i>		Día 25 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con caracolitos integrales. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos ecológicos , col y verdura. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)</i>		<i>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i>
<i>H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i>		Día 30 Ensalada. 1º. Arroz de verdura con piojito ecológico . 2º. Pollo estofado con brócoli al vapor. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten // G. - 3º. - / Gluten</i>		<i>H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i>
<i>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</i>		<i>H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517</i>		<i>H.Carb:98g, Azúcares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g 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@coess.es

