



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres ni productos que lo contengan.

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

Los martes y viernes se servirá Pan integral. El postre lácteo será yogur natural 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@coess.es

