



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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 caracolitos integrales. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 10 Ensalada. 1º. Arroz de verdura. 2º. Pollo al chilindrón con patatas al horno. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 11 1º. Potaje de garbanzos ecológicos . 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja (T)
Día 14 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579	Día 15 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T) H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559	Día 16 Ensalada fría con lentejas. 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica . 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. - 3º. - / Gluten H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623	Día 17 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523	Día 18 1º. Menestra de verdura hervida. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con hummus y carloti baby. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T) H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690
Día 21 1º. Guisado con verduras. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604	Día 22 1º. Olla de legumbres con lentejas y judías. 2º. Pavo al horno con ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T) H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608	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 H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531	Día 24 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Pollo al horno con tomate y ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616	Día 25 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con caracolitos integrales. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos ecológicos , col y verdura. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T) H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799
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. Soja, Mostaza // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587	Día 29 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T) H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517	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 H.Carb:98g, Azúcares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g 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@coes.es

Si comes **COES**
comes bien