



# MENÚ ENERO 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 7</b> 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 8</b> Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 9</b> 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
		H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot.:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H.Carb:80g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot.:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629	H.Carb:56g, Azúcares: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 hervida y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 12</b> Ensalada.  1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabacín ecológico</b> y aceite al romero.  2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz.  3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 13</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	<b>Día 14</b> Ensalada.  1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 15</b> 1º. Arroz blanco con tomate.  2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 16</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:51g, Azúcares:17g, Gras.:30g, G.Sat.:3g, Prot.:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610	H.Carb:55g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot.:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410	H.Carb:95g, Azúcares:17g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot.:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735	H.Carb:51g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:4g, Prot.:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522	H.Carb:105g, Azúcares: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 19</b> 1º. Fideuá a la marinera con verdura.  2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 20</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	<b>Día 21</b> Ensalada.  1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 22</b> 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 23</b> Ensalada.  1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:71g, Azúcares:21g, Gras.:22g, G.Sat.:4g, Prot.:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626	H.Carb:70g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot.:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510	H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot.:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:95g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot.:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662	H.Carb:66g, Azúcares: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 26</b> 1º. Sopa de pescado con estrellitas.  2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y <b>zanahoria ecológica</b> . 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 27</b> 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	<b>Día 28</b> 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 29</b> Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 30</b> JORNADA MEXICANA 1º Tortita mexicana con verduras y queso. 2º Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral
H.Carb:83g, Azúcares:15g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot.:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728	H.Carb:64g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:2g, Prot.:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531	H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot.:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H.Carb:100g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot.:44g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669	H.Carb:65g, Azúcares: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 martes y 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@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)



**Comer COES**  
es comer salud