



MENÚ ENERO 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small>	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:50g, Azucares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>
Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610</small>	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:55g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small>	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campesina con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:51g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small>	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:105g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:71g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small>	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small>	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small>	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:66g, Azucares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small>
Día 26 1º. Sopa de pescado con estrellitas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small>	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small>	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small>	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º. Tortita mexicana con verduras y queso. 2º Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral <small>H.Carb:65g, Azucares:19g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:521</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>

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 tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

**Comer COES
es comer salud**