



# MENÚ ENERO 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 7</b> 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 8</b> 1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b> . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 9</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 10</b> 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
	H. Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:97g, Azucares:2g Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728	H. Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629	H. Carb:56g, Azucares: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 a la plancha y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 13</b> Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 14</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 16</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 17</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H. Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610	H. Carb:56g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410	H. Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735	H. Carb:51g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522	H. Carb:105g, Azucares: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 20</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 21</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 22</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 23</b> 1º. Crema de calabaza natural con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 24</b> 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H. Carb:51g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626	H. Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510	H. Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461	H. Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662	H. Carb:66g, Azucares: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 27</b> 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 28</b> 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 29</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos, <b>zanahoria ecológica</b> y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 30</b> 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 31</b> <b>JORNADA ASTURIANA</b> 1º crema de manzana con picatostes. 2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial
H. Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728	H. Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531	H. Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669	H. Carb:65g, Azucares: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 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@coess.es](mailto:informa@coess.es)

**Comer COES**  
es comer salud



# MENÚ GENER 2025

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 6</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dia 7</b></p> <p>1r. Caragols de mar amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:61g, Azucars:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons amb <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada mesclum amb carlota, dacsa i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucars:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Magre estofat amb carlota i creïlla.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucars:4g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Arròs de verdura amb pèsols, pimentó i coliflor.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:56g, Azucars:3g, Gras:12g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 13</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotetes i xampinyons.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucars:17g, Gras:30g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb <b>pimentó ecològic</b> i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:55g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Caldo casolà amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlla a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucars:17g, Gras:25g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Delícies de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucars:3g, Gras:14g, G.Sat:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:105g, Azucars:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:669</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucars:21g, Gras:22g, G.Sat:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 21</b></p> <p>1r. Llentilles de l'horta.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:70g, Azucars:3g, Gras:14g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 22</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa de bullit amb pluja.</p> <p>2n. Bullit complet amb cigrons, verdures, magre i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:60g, Azucars:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucars:3g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Arròs amb pollastre i pimentó.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:66g, Azucars:18g, Gras:17g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i carn d'au.</p>
<p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Sopa de peix.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucars:15g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 28</b></p> <p>1r. Fesol de l'horta amb espinacs.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucars:6g, Gras:20g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 29</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons, <b>carlota ecològica</b> i fesols tendres.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:61g, Azucars:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Espirals amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Fogoner al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:100g, Azucars:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 31</b></p> <p>JORNADA ASTURIANA</p> <p>1r crema de poma amb crostons.</p> <p>2n Mandonguilles de pollastre estofades amb xoriço i creïlla.</p> <p>3r. Postre especial</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucars:19g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>

Els divendres es servirà Pa amb sagnat

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recogides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en [informa@coes.es](mailto:informa@coes.es)



Comer **COES**  
es comer salud