



MENÚ ENERO 2026

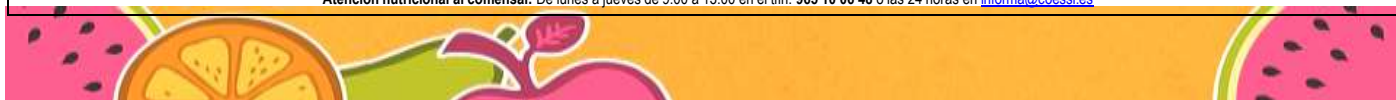
GPT

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.	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan.	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.
		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.
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.	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.	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 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.
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.	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 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.
Día 26 1º. Sopa de pescado con estrellitas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Lácteo / Pan.	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	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.	Día 30 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



Comer COES
es comer salud



MENÚ GENER 2026

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Dia 7 1r. Espirals integrals amb verdures i tomaca. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i dacsca. 3r. Fruita / Pa.	Dia 8 Ensalada. 1r. Crema de carlota natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles. 3r. Fruita / Pa.	Dia 9 1r. Arròs melós amb fesols. 2n. Filet de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral.
		H.Carb:61g, Ensucres:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H.Carb:80g, Ensucres:4g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629	H.Carb:56g, Ensucres:3g, Gras:12g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460
		Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 12 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada amb carabasseta ecològica i oli al romer. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotetes i dacsca. 3r. Lacti / Pa.	Dia 13 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Ventresca de lluç al forn amb pimentó i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 14 Ensalada. 1r. Cassola de fideus a la marinera. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa.	Dia 15 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita de creïlla amb ensalada campestre amb carlota, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 16 1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:51g, Ensucres:17g, Gras:30g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610	H.Carb:55g, Ensucres:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410	H.Carb:95g, Ensucres:17g, Gras:25g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735	H.Carb:51g, Ensucres:3g, Gras:14g, G.Sat:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522	H.Carb:105g, Ensucres:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 19 1r. Fideuà a la marinera amb verdura. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 20 1r. Olla de llegums. 2n. Filet de lluç al vapor i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 21 Ensalada. 1r. Crema de verdura natural de temporada amb carabassa i ceba ecològica . 2n. Truita francesa amb creïlles braves. 3r. Fruita / Pa.	Dia 22 1r. Arròs de verdura amb coliflor. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 23 Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit complet amb cigrons, verdures, magre i col. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:71g, Ensucres:21g, Gras:22g, G.Sat:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626	H.Carb:70g, Ensucres:3g, Gras:14g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510	H.Carb:60g, Ensucres:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:95g, Ensucres:3g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662	H.Carb:66g, Ensucres:18g, Gras:17g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.
Dia 26 1r. Sopa de peix amb estresles. 2n. Delícies de pollastre amb ensalada d'encisam, dacsca, remolatxa i carlota ecològica . 3r. Lacti / Pa.	Dia 27 1r. Llentilles de l'horta amb espinacs. 2n. Tilapia amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 28 1r. Macarrons integrals amb verdures i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 29 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs. 2n. Ventresca de lluç al forn amb creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa.	Dia 30 JORNADA MEXICANA 1r. Coca mexicana amb verdures i formatge. 2n. Arròs amb fesols, magre i dacsca. 3r. Fruita/ pa integral.
H.Carb:83g, Ensucres:15g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728	H.Carb:64g, Ensucres:6g, Gras:20g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531	H.Carb:61g, Ensucres:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H.Carb:100g, Ensucres:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669	H.Carb:65g, Ensucres:19g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.

Els dimarts i divendres es servirà Pa amb segó

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recollides 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@coessels.es

