



MENÚ ENERO 2025 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|--|
| Día 6 FESTIVO | Día 7 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) - 3º. - / Gluten | Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten |
| Día 13 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. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten | Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con fideos. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Leche Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 17 1º. Espaguetis con tomate. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten |
| Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten | Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten | Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten | Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica. 2º. Pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten | Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten |
| Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten | Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Pavo al horno con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten | Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º. crema de manzana con picatostes. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Gluten |
| Día 6 1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 7 1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 8 1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) - 3º. - / Gluten | Día 9 E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 10 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten |
| Día 13 E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten | Día 14 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 15 E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 16 1º. - 2º. Leche Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 17 1º. - 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten |
| Día 20 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten | Día 21 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten | Día 22 E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten | Día 23 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten | Día 24 1º. - 2º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten |
| Día 27 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten | Día 28 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 29 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten | Día 30 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten | Día 31 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Gluten |

Los viernes se servirá Pan con salvado

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@coes.es

Si comes COES comes bien