



# MENÚ ENERO 2025

## LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres, soja ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 6</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>Día 7</b> <b>1º. Espirales con atún y tomate.</b>  <b>2º. Pollo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<b>Día 8</b> <b>1º. Guisado de verduras con calabaza ecológica.</b>  <b>2º. Filete de merluza</b> a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) - 3º. - / Gluten	<b>Día 9</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Crema de calabacín</b> natural.  <b>2º. Pollo estofado</b> con zanahoria y patatas fritas.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<b>Día 10</b> <b>1º. Arroz de verdura con pimienta y coliflor.</b>  <b>2º. Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten
	H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal.: 3g, KCal: 554	H. Carb: 97g, Azúcares: 2g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 18g, Fibra: 24g, Sal.: 1.5g, KCal: 728	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
<b>Día 13</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Crema de verduras.</b>  <b>2º. Muslo de pollo</b> asado en su jugo con carlotitas y champiñones.  <b>3º. Lácteo / Pan.</b>  E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	<b>Día 14</b> <b>1º. Guisado de verduras</b>  <b>2º. Ventresca de merluza</b> al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<b>Día 15</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Caldo casero con fideos.</b>  <b>2º. Lomo al horno encebollado</b> con patatas a la brava.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<b>Día 16</b> <b>1º. Arroz a la cubana</b> con tomate y huevo.  <b>2º. Pollo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<b>Día 17</b> <b>1º. Espaguetis con tomate.</b>  <b>2º. Filete de merluza</b> al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. - 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten
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
<b>Día 20</b> <b>1º. Fideuá campellera con calamar.</b>  <b>2º. Lomo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. <b>3º. Lácteo / Pan.</b>  1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	<b>Día 21</b> <b>1º. Guisado de verduras.</b>  <b>2º. Filete de merluza</b> a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	<b>Día 22</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Sopa de cocido con fideos.</b>  <b>2º. Cocido completo con verduras y col.</b>  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	<b>Día 23</b> <b>1º. Crema de calabaza</b> natural con <b>cebolla ecológica.</b>  <b>2º. Tortilla de patata</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten	<b>Día 24</b> <b>1º. Arroz con pollo</b> y pimienta.  <b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. - 2º. Pescado, Gluten, Molusco // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
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
<b>Día 27</b> <b>1º. Sopa de pescado.</b>  <b>2º. Pechuga de pollo rebozada</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.  <b>3º. Lácteo / Pan.</b>  1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	<b>Día 28</b> <b>1º. Guisado de verduras con espinacas.</b>  <b>2º. Ventresca de merluza</b> al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<b>Día 29</b> <b>1º. Arroz caldoso con zanahoria ecológica.</b>  <b>2º. Huevos al plato</b> con tomate y patatas fritas.  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<b>Día 30</b> <b>1º. Espirales con verduras y tomate.</b>  <b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio  <b>3º. Fruta / Pan.</b>  1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	<b>Día 31</b> <b>JORNADA ASTURIANA</b> <b>1º. crema de manzana</b> con picatostes.  <b>2º. Pollo estofado con y patatas.</b>  <b>3º. Postre especial</b>  1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Gluten, Huevo
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.: 24g, Fibra: 23g, Sal.: 2g, KCal: 669	H. Carb: 65g, Azúcares: 19g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 19g, Fibra: 6g, Sal.: 2g, KCal: 521

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@coess.es](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES** comes bien