



MENÚ ENERO 2026

CELÍACO

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

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -	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 sin gluten. 1º. Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -
		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
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 sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / -	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -
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: 1g, KCal: 669
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Soja 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 21 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Soja 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Soja 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / -
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
Día 26 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pollo rebozado con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 28 1º. Macarrones con verduras y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º. Tortita mexicana con verduras y queso. 2º. Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Leche 2º. Soja 3º. - / -
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
El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza				
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@coessi.es				

Si comes **COES** comes bien