



MENÚ ENERO 2026

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara 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 integrales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno 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.
		1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
		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.	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimienta y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 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.
E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
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
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.	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 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.	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 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.
1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Soja 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja
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 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, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz 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 fritas. 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
1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo (T), Leche(T), Apio (T), Sésamo (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Soja, Mostaza, Leche 2º. Soja 3º. - / Gluten, Soja
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

Si comes **COES** comes bien